

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2-11 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта |  |
| 1.2. | Особенности спортивной пулевой стрельбы. Специфика организации трениро­вочного процесса |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 11-31 |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной под­готовки | 11-13 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подго­товки на этапах спортивной подготовки | 13 |
| 2.3. | Режимы тренировочной работы | 13-14 |
| 2.4. | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 14 |
| 2.5. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 14-17 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки | 17-18 |
| 2.7. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 18-20 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 20-25 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 25-26 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 27 |
| 2.11. | Структура годичного цикла | 27-31 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 32-564 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 32-34 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Норма­тивы объема тренировочных нагрузок | 34-37 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов | 38 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психоло­гического и биохимического контроля | 38-41 |
| 3.5. | Организация психологической подготовки спортсменов | 42-44 |
| 3.6. | Планы применения восстановительных средств | 44-47 |
| 3.7. | Планы антидопинговых мероприятий | 47-48 |
| 3.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 48-50 |
| 3.9. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки | 50-64 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 64-76 |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом эта­пе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта | 64-65 |
| 4.2. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физиче­ской, технико-тактической подготовки | 65-69 |
| 4.3. | Методические рекомендации и критерии оценки выполнения контрольных упражнений | 69-73 |
| 4.4. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки | 73-75 |
| 4.5. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходя­щего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | 75-76 |
| 5. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 77-78 |
| 5.1. | Список литературных источников |  |
| 5.2. | Перечень аудиовизуальных средств |  |
| 5.3. | Перечень Интернет-ресурсов | 79 |
| 6. | ПРИЛОЖЕНИЕ. |
| 6.1 | Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий по пуле­вой стрельбе |
| 6.2. | Единая всероссийская спортивная классификация (актуальная редакция) |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта Пулевая стрельба (далее – Программа) разработана в соответствии :

с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Пулевая стрельба, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 35.

- Уставом МБУ СШ «Ока».

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методиче­скую, соревновательную);
2. преемственности, определяющего последовательность освоения программного мате­риала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
3. вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет ин­дивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, харак­теризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.
4. Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба - один из видов [стрелкового спорта.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти непри­метные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба - это спорт. В отли­чие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пуле­вой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле огра­ниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость.

Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огне­стрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а со­здание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу пер­вых Олимпийских игр 1896 г., а с 1987 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пу­левой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в про­грамму Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Фран­-

ции по стрельбе из пистолета. Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды).

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из вин­товки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневмати­ческого (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрез­мерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробоины разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас всероссийские и международные соревнования проводятся по электронным ми­шенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от регио­нальных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Междуна­родной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 6 мужских упражнений и 4 женских. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 46 упражнениям.

В официальных документах ISSFи протоколах результатов международных соревнова­ний используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид ору­жия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3х40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Лите­ры обозначают вид оружия:

ВП - винтовка пневматическая;

МВ - малокалиберная винтовка;

АВ - (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка;

ПВ - произвольная крупнокалиберная винтовка;

ПП - пневматический пистолет;

МП - малокалиберный пистолет;

РП - крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя), а цифры - порядко­вый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Пулевая стрельба включена во всероссийский комплекс многоборья ГТО.

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по ти­пу: пневматические (калибр 4,5 мм), малокалиберные (калибр 5,6 мм) и крупнокалиберные (ка­либр - от 6,5мм до 7,62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупно­калиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена» или «стоя».

Положение «лежа»: спортсмен лежит на земле или специальном коврике, опираясь лок­тями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши - левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Пред­плечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов. Разрешается исполь­зовать ружейный ремень.

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подло­жен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги - на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удержива­ющей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной ча­шечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ре­мень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым пле­чом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке пле­чо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелко­вых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно примене­ние линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений, по типу подразделя­ются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пнев­матические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и за­ряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пи­столеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к из­готовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опира­ясь во времястрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется вре­мя для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических при­целов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий подготовки, методологию контроля достигнутого уровня подготовки. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период подготовки - от начального до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), программный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

* формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
* укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
* обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
* усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
* изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
* совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
* совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
* воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;
* изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
* овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

* Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.
* Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.
* Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.
* Материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено

* на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.
* В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам. В группах начальной подготовки и тренировочных 1-го года подготовки мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Перечень спортивных дисциплин пулевой стрельбы представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта Пулевая стрельба (номер-код 044 000 1 6 1 1 Я)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | Номер-код |
| ВП- 1 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. с упора | 044 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП- 2 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. стоя | 044 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП- 4 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ВП-4 или ВП-4ф - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, или + финал | 044 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| ВП- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ВП-6 или ВП-6ф - винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя, или + финал | 044 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| ВП-10 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. Д/М, медленная скорость | 044 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11 или ВП-11ф - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстре­лов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости, или + финал | 044 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11а - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11а - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ВП-12 или ВП-12ф - винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстре­лов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости, или + финал | 044 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ- 1 винтовка М/К, 25 или 50 М, 10 выстр. Лежа с упора | 044 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 2 винтовка М/К, 25 или 50 М, 10 выст. Лежа | 044 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 4 винтовка М/К, 25 или 50 М, 30 выстр. (3х10), три положе­ния | 044 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| МВ-5 или МВ-5ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов из трёх положений (3х20), или + финал | 044 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| МВ- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-6 или МВ-6ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов из трёх положений (3х40), или + финал | 044 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МВ- 7 винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. стоя | 044 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 8 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 8 винтовка М/К, 25 или 50 М, 30 выстр. лежа | 044 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 9 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-9 или МВ-9ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа, или + финал | 044 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| МВ-10 винтовка М/К, 50 М, 20 выстр. Д/М, медленная скорость | 044 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11 винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. (20+20), медленнная и быстрая скорости | 044 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11а - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11а винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. (20+20), Д/, Медленная и быстрая скорости-микс | 044 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-12 винтовка М/К, 50 М, 60 выстр.(30+30), Д/М медленная и быстрая скорости | 044 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-3 винтовка стандартная К/К, 100 М, 30 выстр. (30+30), три положения | 044 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-4 винтовка стандартная К/К, 300 М, 30 выстр. (3х10), три по­ложения | 044 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-5 винтовка стандартная К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), три по­ложения | 044 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВС винтовка стандартная К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), ско­ростная стрельба, три положения | 044 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 3 винтовка К/К, 100 М, 30 выстр. (3х10), три положения | 044 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 4 винтовка К/К, 300 М, 30 выстр.(3х10), три положения | 044 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 5 винтовка К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), три положения | 044 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 6 винтовка К/К, 300 М, 120 выстр.(3х40), три положения | 044 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 9 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 9 винтовка К/К, 300 М, 60 выстр. лежа | 044 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПП-1 пистолет ПН, 10 М, 20 выстр. | 044 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 1111-2 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 1111-2 или ПП-2ф - пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, или + финал | 044 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| 1111-3 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 1111-3 или ПП-3ф - пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов, или + финал | 044 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 1 пистолет стандартный М/К, 25 М, 10 выстр. | 044 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 2 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 2 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выст. появляющ. ми­шень | 044 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-3 - пистолет малокалиберный, 50 м, 30 выстрелов | 044 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 4 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| МП- 4 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. | 044 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| МП-5 или МП-5ф - пистолет стандартный малокалиберный, 25 м, 60 выстрелов (30+30), или + финал | 044 | 036 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| МП- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-6 или МП-6ф - пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстре­лов, или + финал | 044 | 037 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 7 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. по пяти появ­ляющ. мишеням | 044 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП- 8 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-8 или МП-8ф - пистолет стандартный малокалиберный, 25 м, 60 выстрелов по пяти появляющимся мишеням (2х30), или + финал | 044 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 9 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. (10+10+10), ограниченное время | 044 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-10 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-10 пистолет стандартный М/К, 25 М, 60 выстр. (20+20+20), ограниченное время | 044 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-11 пистолет М/К, 50 М, 40 выстр. | 044 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-12 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. (20-8-6 сек.) | 044 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-13 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-13 пистолет стандартный М/К, 25 М, 60 выстр. (2х30), 20-8­6сек. | 044 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию занимающихся видом спорта, спор­тивной дисциплиной:

А - мужчины, юноши (юниоры). Г - мужчины, юноши (юниоры), женщины. Н - юноши (юни­оры), девушки (юниорки). С - юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины. Ю- юноши (юниоры). Я - все

1. Особенности спортивной пулевой стрельбы.

Специфика организации тренировочного процесса

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значи­тельно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

Стереотипность действий

По мере совершенствования стрелка содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела, не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, об­ладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стерео­типные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их ав­томатизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на ко­тором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» много­численными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, много­кратно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, за­трудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности. После того как начинающий стрелок освоил изготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отли­чий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств. Физическая сила, быст­рота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетиче­ских и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результа­тов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые со­перники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может при­вести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процес­сов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов». При ра­боте стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внима­ние, зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мы­шечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель, сохранение его в этом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими. Выполнение прицельного выстре­ла - комплексное воздействие - в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноцен­ная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким раз­витием других, например, недостаток силы - повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Бое­вое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в дру­гих видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

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

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

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

1.2.Структура системы многолетней спортивной подготовки

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предваритель­ной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рацио­нально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних трени­ровок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных трени­ровок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным трениров­кам.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

-оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и фор­мирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

-рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;

-строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

-одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприят­ные для этого.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и составляет:

* на этапе начальной подготовки - 2 года;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничено;
* на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничено.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие зани­маться пулевой стрельбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний

для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной фи­зической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсме­ны должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической под­готовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап совершенствования спор­тивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную под­готовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

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

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и вы­полнением объемов тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы по подго­товки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки (НП) | Тренировс(Т | чный этап 0 | Этап совершен­ствования спор­тивного мастер­ства (ССМ) | Этап высше­го спортив­ного мастер­ства (ВСМ) |
| До го­да | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 45-52 | 33-42 | 16-24 | 14-18 | 12-16 | 8-10 |
| Специальная физиче­ская подготовка (%) | 28-36 | 30-38 | 30-36 | 25-32 | 18-23 | 12-15 |
| Техническая подго­товка (%) | 12-15 | 25-35 | 35-45 | 45-52 | 53-60 | 57-67 |
| Тактическая, теоре­тическая, психологи­ческая подготовка (%) | - | - | 3-5 | 4-6 | 4-7 | 5-8 |
| Участие в соревно­ваниях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 | 6-8 | 8-11 |

* 1. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосред­ственно в условиях спортивной школы и дополнительно6 недель - в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки (планам самостоятельной работы).

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Таблица 4

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по видуспорта пулевая стрельба

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортив­ной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим трени­ровочной нагрузки (час/неделю) |
| Этап начальной подготовки | До года | 6 |
| Свыше года | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2 лет | 12-14 |
| Свыше 2 лет | 16-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 24-28 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 28-32 |

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Продолжительность тренировочных занятий:

* на этапе начальной подготовки - до 2-х астрономических часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х астрономических

часов;

* на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;
* на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различают:

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

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участ­ников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

* подготовительные соревнования, основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разно­образных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.
* основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице № 5.

2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной под­готовки (НП) | Тренировочный этап(ТГ)чный этапГ) | Этап со­вершен-ствования спортивно­го мастер­ства | Этап высшего спортив­ного ма­стерства |
| До года | Свышегода | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-8 |
| Отборочные | - | - | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| Подготовительные | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 8-12 | 8-12 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Всего: | 2-3 | 5-10 | 10-17 | 12-19 | 19-27 | 20-29 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:*

* соответствие возраста и пола участника соревнования положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пулевая стрельба;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной клас­сификации, правилам вида спорта пулевая стрельба;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спор­тивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку направляются на спортивные сорев­нования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) трениро­вочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица № 6

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки | Оптимальное число участников сбора |
| Этапвысше­госпор­тивногомастер­ства | Этапсовер­шен-ствова-нияспор­тивногомастер­ства | Трени-ровоч-ныйэтап | Этапначаль­нойподго­товки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к междуна-родным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется ЦСП |
|  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпиона­там, Кубкам, первен­ствам России | 21 | 18 | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревно­ваниям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официаль­ным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сбо | ры |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава спортсме­нов , проходящих подготовку на определенном эта­пе |
| 2.2. | Восстановительные тре­нировочные сборы | до 14 дней | - | Участники сорев­нований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного меди­цинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплекс­ного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сбо­ров в год | Не менее 60% от состава |

* 1. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в пулевой стрельбе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различ­ных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностя­ми организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм по­дойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготов­ленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется по­средством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, долж­ны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузка по виду спорта пулевая стрельба

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специа­лизации) | Этап совер-шенствова- ния спортив­ного мастер­ства | Этап выс­шегоспортивно­гомастерства |
| Догода | Свышегода | До двух лет | Свыше двух 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 количество тренировок в год | 156 | 156 | 156-208 | 208-260 | 312-728 | 312-728 |

Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами рабо­ты, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% (на основании Постановления главы постановлениями главы ад­министрации (губернатора) Краснодарского края от 17 декабря 2008 года № 1337 «О введении отраслевой системы оплаты труда работников государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных государственных учреждений физической культуры и спорта Краснодарского края)

* 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходя­щим спортивную подготовку

Медицинские требования

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта пулевая стрельба.

Начиная с тренировочного этапа спортсмены проходят углубленные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

ЦСП обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицин­ского осмотра.

Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требо­ваний к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной под­готовки по пулевой стрельбе и указанных в таблице № 3 настоящей Программы.

Возраст занимающихся определяется датой рождения и является минимальным для за­числения в группы этапов спортивной подготовки.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие мини­мальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответству­ющем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Психофизические требования.

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координа­ции и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой - умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении раз­личных сенсомоторных задач.

Стрелок достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства при выполнении выстрела достаточно высок, если он мо­жет управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции, но рекор­ды устанавливаются при гармоничном сочетании высокого технического мастерства и тонкой координации движений, уверенного поведения на огневом рубеже при оптимальном боевом со­стоянии.

Это особенное психофизическое состояние спортсмена, когда соревновательное волне­ние слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий с оружием, когда стрелок тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе стрельбы и соответственно корректирует свои действия.

Психофизические состояния, которые возникают у спортсменов в спортивной деятель­ности:

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

* Неуверенность

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

* Утомление

Состояние утомления возникает при длительной и интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать необходи­мую интенсивность и качество работы.

Одно из первых признаков утомления - это чувство усталости, которое затем сменяется чувством бессилия, понижение уверенности в собственных силах и возможности довести нача­тое дело до конца. Ухудшается внимание.

* Переутомление

Очень негативное по последствиям состояние, требующее незамедлительного отдыха и восстановления сил.

Страх. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, кото­рый может повлечь за собой успешность выступления на соревнованиях или на качество трени­ровочного процесса.

Различается три формы страха, возникающие при осознании опасности.

Первая форма - астеническая реакция - проявляется в оцепенении, дрожи.

Вторая форма - паника.

Третья форма - боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности.

Поведение человека при различных формах страха различно. В сложных ситуациях влияние страха будет зависеть от характера доминирующей привычки, возникающей в данной ситуации.

Тревожность. Тревожность может возникать как в тренировочной деятельности, так и в предсоревновательной. Оно сопровождается: расстройством кожно-гармонических реакций, нарушением дыхательного цикла, замедленными двигательными действиями.

Таким образом, когда говорят о тех особенностях психики, которые определяют эффек­тивность спортивной деятельности, подразумевают наличие специальных способностей. Их необходимо определять в первую очередь в целях отбора. При отборе следует обращать внима­ние на свойства личности спортсмена, его нравственные качества. Для спортивного отбора цен­тральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно­значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает вы­сокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятель­ности спортсмена.

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

* оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортив­ной подготовки;
* спортивной экипировкой;
* проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных ЦСП на выполнение государственного задания на оказание услуг по спор­тивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной под­готовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохожде­ния спортивной подготовки указаны в таблице № 8. Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 9.

Таблица № 8

Оборудованию и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортив­ного инвентаря | Единица измере­ния | Расчетнаяединица | Этапы подготовки |
| Этап начальной под­готовки | Тренировочный этап (спортивной специ­ализации) | Этап соверванияспомасте | шенство-ртивногорства | Этап высшего спор­тивного мастерства |
| коли­чество | ресурсэксплуа­тации | количе­ство | ресурсэксплуа­тации | количе­ство | ресурсэксплуа­тации | количе­ство | ресурсэксплуа­тации |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» |
| 1 | Спортивная пневматиче­ская винтовка (калибр 4,5 мм.) | штук | на занима­ющегося | 1 | 120 тысяч выстре­лов | 1 | 100 тысяч выстре­лов | 2 | 80 тысяч выстре­лов | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 2 | Спортивный пневматиче­ский пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на занима­ющегося | 1 | 120 тысяч выстре­лов | 1 | 100тысячвыстре­лов | 2 | 80 тысяч выстре­лов | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 3 | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на занима­ющегося | 8 000 | - | 12 000 | - | 16 000 | - | 20 000 | - |
| 4 | Мишени | штук | на занима­ющегося | 1 600 | - | 2 400 | - | 3 200 | - | 4 000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ» |
| 5 | Спортивная малокали­берная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на занима­ющегося | 1 | 440 тысяч выстре­лов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 1,5 | 160 ты­сяч вы­стрелов | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 6 | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на занима­ющегося | 8 000 | - | 12 000 | - | 16 000 | - | 20 000 | - |
| 7 | Мишени | штук | на занима­ющегося | 800 | - | 1 200 | - | 1 600 | - | 2 000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП | » |
| 8 | Спортивный малокали­берный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | на занима­ющегося | 1 | 440 тысяч выстре­лов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 2 | 160 ты­сяч вы­стрелов | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 9 | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на занима­ющегося | 12 000 | - | 18 000 | - | 24 000 | - | 30 000 | - |
| 10 | Мишени | штук | на занима­ющегося | 1 200 | - | 1 800 | - | 2 400 | - | 3 000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| Футляр для перевозки оружия | штук | на занимающе­гося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| Футляр для перевозки патронов | штук | на занимающе­гося | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| Стрелковый тренажер «СКАТТ» | штук | на занимающе­гося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет | 0,25 | 5 лет | 0,5 | 5 лет |

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

Таблица №9

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивного ин­вентаря | Единица измере­ния | Расчетнаяединица | Этапы подготовки |
| Этап начальной под­готовки | Тренировочный этап (спортивной специа­лизации) | Этап совершенство­вания спортивного мастерства | Этап высшего спор­тивного мастерства |
| коли­чество | срок экс­плуата­ции | коли­чество | срок экс-плуа- тации | коли­чество | срок экс-плуа- тации | коли­чество | срок экс-плуа- тации |
| 1 | Ботинкистрелковые (вин­товочные и пи­столетные) | пар | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Брюки стрелко­вые (винтовоч­ные) | штук | на зани­мающе­гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Куртка стрелковая | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Наушники-антифоны | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Оправа стрелко­вая (монокль) | штук | на зани- мающе­гося | - | - | 0,5 | 4 | 0.5 | 4 | 1 | 4 |
| 4 | Перчатка стрел-ковая(винтовоч- ная) | штук | на занима­ющегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Спортивная экипировка для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ» и «ПВ» |
| 6 | Ремень стрелко­вый | штук | на занима­ющегося | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |

2.9.Требования к количественному и качественному составу

групп подготовки

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы | Качественный состав (требования к уровню подготовки) |
| Названиеэтапа | Период этапа под­готовки | Про­должи-тель-ностьэтапов | Ми­ни-маль-ноеколи-чество | Опти-маль-ноеколи­чество | Мак­си-маль- ное ко- личество | Результаты вы­полнения этап­ных нормативов | Спор­тивныйразрядилиспор­тивноезвание |
| Этапначальной подготов­ки (НП) | До года | 1 год | 8 | 10-12 | 25 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спор­тивной подго­товки | - |
| Свыше од­ного года | 2 год | 8 | 8-10 | 20 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортив­ной подготовки | - |
| Трениро­вочный этап (этап спортив­ной специ­ализации)(Т) | До двух лет(начальнойспортивнойспециали­зации) | 1 год | 6 | 6-8 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления^ на этап спортив­ной подготовки | 3 спор­тивный разряд |
| До двух лет (углуб­ленной спортивной специализ. | 3 год | 6 | 6 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Безогра-ниче-ния | 3 | 3-4 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортив­ной подготовки | Канди­дат в мастера спорта |
| Этап высшего спортив­ного мастерства (ВСМ) | Безогра-ниче-ния | 1 | 1-3 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортив­ной подготовки | МастерспортаРоссии,мастерспортаРоссиимежду­народ­ногокласса |

2.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется ис­ходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результа­тов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спор­тивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.11.Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

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

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

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

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

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

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

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

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершен­ствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревнователь­ный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подго­товить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап сле­дует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начи­нающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально­подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность об­щеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде опреде­ляются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного пери­ода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 ме­сяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тре­нировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определен­ном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей про­должительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает про­межуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно­подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уров­ня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

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

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

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

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тре­нировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

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

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

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

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

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно­соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

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

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

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

 Организационно-методические указания

Эффективность тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реали­зации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки - необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подго­товленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступ­ления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела.

В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлени­ем тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

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

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

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревнователь­ных условиях. Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко про­являются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Ин­дивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершен­ствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на бо­лее ранних этапах.

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

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

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и ин­тенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготов­ки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

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

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

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

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

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

Общие требования безопасности при занятиях пулевой стрельбой

1. К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
* при стрельбе из неисправного оружия;
* при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий

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

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.
	1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нормативы объема тренировочных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система при­менения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсив­ности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увели­чения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах много­летней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функцио­нальным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способно­стей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражне­ний различной интенсивности.

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных меропри­ятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хо­рошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не при­несет вреда.

Примерный годовой план тренировочных занятий по пулевой стрельбе, рассчитан­ный на 52 недели, представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

Примерный годовой план тренировочных занятий по ПУЛЕВОЙ стрельбе, из расчета на 52 недели

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки (НП) | Тренировочный этап (Т) | Этап совершен­ствования спор­тивного мастер­ства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До одного года | Свыше одного года | Этап начальной специализации | Этап углубленной специализации |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | Без ограничений | Без ограничений |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 154 | 49,4 | 168 | 35,9 | 118 | 18,9 | 132 | 18,1 | 120 | 14,4 | 156 | 15,0 | 180 | 12,4 | 154 | 9,3 |
| 2. | Специальнаяфизическаяподготовка | 110 | 35,3 | 156 | 33,3 | 200 | 32,1 | 232 | 31,9 | 210 | 25,2 | 280 | 26,9 | 305 | 20,9 | 224 | 13,5 |
| 3. | Техническая подго­товка | 40 | 12,8 | 130 | 27,8 | 250 | 40,1 | 300 | 41,2 | 416 | 50,0 | 496 | 47,7 | 810 | 55,6 | 1026 | 61,7 |
|  | Тактическая, теоре­тическая, психоло­гическая подготовка |  |  |  |  | 28 | 4,5 | 32 | 4,4 | 40 | 4,8 | 48 | 4,6 | 62 | 4,3 | 108 | 6,5 |
| 4. | Участие в соревно­ваниях, инструктор­ская и судейская практика | 8 | 2,6 | 14 | 3,0 | 28 | 4,5 | 32 | 4,4 | 46 | 5,5 | 60 | 5,8 | 99 | 6,8 | 152 | 9,1 |
| Общее количество часов в год | 312 | 100 | 468 | 100 | 624 | 100 | 728 | 100 | 832 | 100 | 1040 | 100 | 1456 | 100 | 1664 | 100 |
| Количество часов в не­делю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 20 | 28 | 32 |

* 1. Планирование спортивных результатов

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

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

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта пулевая стрельба;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортс­мена.

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

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

Врачебно-педагогический контроль

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

Педагогический контроль

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

* уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения эле­ментов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время трениро­вочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в раз­витии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произ­ вольном расслаблении;

* уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию опти­мального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
* способность переносить тренировочные нагрузки;
* быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-педагог может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-педагог может использовать следующие методы контроля:

* педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланирован­ных нагрузок, работоспособности;
* сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее ис­пользование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реак­ции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

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

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

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

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

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

Врачебный контроль

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

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Биохимический контроль

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

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

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

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

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

сердечно-сосудистой;

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

печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;

иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;

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

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

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

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов**

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

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

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две ос­новные группы:

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятель­ности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представле­ний, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важ­нейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного инте­реса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и со­держание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его по­ведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложив­шиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

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

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

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

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

Важно приучить спортсмена не только внимательно относится 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.

**3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки –**

**волевая подготовка спортсменов**

Практической основой методики волевой подготовкислужат следующие факторы:

Регулярная обязательная реализация тренировочной  программы
и соревновательных  установок

Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает поставленные перед ним задачи, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной под­готовки.

Системное введение дополнительных трудностей

Применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий
в усложненных условиях спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию.

Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно привить спортсменам умение концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуаци­ях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи прояв­лять предельные мобилизационные возможности.

Использование соревнований и соревновательного метода

Используются различные методические приемы, например, соревно­вания с установкой:

на количественную сторону выполнения задания; на качественную сторону выполнения задания; соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать спортсмену,
так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлека­ют от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения.

Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, ког­да спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется».

Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определен­ных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер дол­жен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошиб­ки или быструю мобилизацию всех сил.

Например, бегуну: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т. п.

Необхо­димо, чтобы юные [легкоатлеты](http://www.pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/) регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод.

Последовательное усиление функции саморазвития

Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Предлагается учитывать следующие компоненты:

неотступное соблюдение общего режима жизни; самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов; постоянный самоконтроль.

На тренировочных занятиях спортсменам полезно осваивать приём - «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как при­каз тренера. Спортсмент должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оцени­вают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им.

Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя
в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями.

Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при трениров­ках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: « «терпеть», «выдержу», «смогу».

Развивать  волю нужно для того, чтобы выигрывать и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохра­нять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, продолжать верить в свои силы.

Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, юноши, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности.

Поэтому юным спортсменам следует прививать умение  трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

В случае неудачи одобряющее слово тренера, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе,
волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде, постоянно заниматься саморазвитием воли.

Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от патриотического настроя спортсмена. Тренеру необходимо применять в процессе спортивной подготовки мероприятия патриотического характера.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Для сплочения спортивного коллектива целесообразно использовать:

совместный выпуск спортивных листков, фотоотчётов и т. п, проведение турпоходов, тематических вечеров, вечеров отдыха, различных конкурсов, совместный ремонт инвентаря, уборка мест занятий и т. д.

Моральная выносливость – способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении многих лет большие физические и психологические нагрузки во время тренировки и в ходе соревнований во имя чести своей группы, школы, города, области, страны.

Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой сложности.

Эмоционально-волевая готовность – отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно
и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность – способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную оценку и делать верные практические выводы; умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Таблица 12

План работы по психологической подготовке

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

**3.7.Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования ор­ганизма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств вос­становления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенно­стями построения тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

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

физиотерапевтические средства:

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

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

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устой­чивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают сни­ мать 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 иметьоптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усво­яемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

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

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

* 1. **Планы антидопинговых мероприятий**

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих воз­можностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к исполь­зованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Уже­сточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомнен­но, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопин­говая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточ­но развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики иг­рает огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремле­ние к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деграда­ция. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понима­ния нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.
2. Авторитет тренера - важное влияние на решение принимать или не принимать до­пинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого вли­яния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.
3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция админи­стративных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсут­ствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.
4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допин­га - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие мо­ральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это работа с администрацией школ и тренерским составом.

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

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

Таблица 13

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Срок | Исполнители |
| 1 | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоро­вье человека» | В течение года | Инструкторы- методисты, тренеры |
| 2 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:* Всемирный антидопинговый кодекс
* Международная конвенция о борьбе с до­пингом в спорте
* Антидопинговые правила ФИС
* Запрещенный список препаратов
 | В течение года | Инструкторы- методисты, тренеры |
| 3 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА:* Общероссийские допинговые правила
* запрещенный список
 | В течение года | Инструкторы- методисты, тренеры |
| 4 | Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил» | В течение года | Инструкторы- методисты, тренеры |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

на этапе начальной подготовки:

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

устранять;

на тренировочном этапе:

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

оружия.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрел­кам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководителии тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требо­ваниям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

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

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоя­нии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возрас­та - звания «Спортивный судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

План судейской подготовки спортсменов:

на этапе начальной подготовки:

* шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

на тренировочном этапе:

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

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

судьи линии мишеней, огневого рубежа.

* 1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Группы этапа начальной подготовки

|  |
| --- |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
| 2 | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России |
| 3 | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой |
| 4 | Меры 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 м/к винтовки (все группы) |
| 8 | Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков) |
| 9 | Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням |
| 10 | Прицельные приспособления, виды, устройство |
| 11 | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение» |
| 12 | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями |
| 13 | Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство |
| 14 | Осечки, причины, устранение |
| 15 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание |
| 16 | Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;* «ожидание выстрела»
* «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
* координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
* прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
 |
| 17 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение |
| 18 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения |
| 19 | Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления |
| 20 | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: куре­ния, алкоголя |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 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;
* обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
 |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвиж­ные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений 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;
* дыхание;
* управление спуском (плавность, «неожиданность»);
 |
| 4 | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном) |
| 5 | Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном) |
| 6 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранени­ем рабочего состояния) |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
| 8 | Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях;* по белому листу и мишени;
* на «кучность» и точность.
 |
| 9 | Расчет и внесение поправок |
| 10 | Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контроль­ные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности) |
| 11 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные ди­станции, выстрелы |
| 12 | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные ди­станции, выстрелы |
| 13 | Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревно­ваниях |
| 14 | Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела |
| 15 | Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера |

Тренировочный этап 1 -го года подготовки

|  |
| --- |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды |
| 2 | Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к тру- |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ду и обороне», «Ворошиловский стрелок» |
| 3 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
| 4 | Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование порохо­вых газов |
| 5 | Марки патронов и пневматических пулек |
| 6 | Осечки, причины, устранение (повторение) |
| 7 | Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматиче­ских (группы винтовочников, пистолетчиков) |
| 10 | Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний) |
| 11 | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение) |
| 12 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний) |
| 13 | Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя» |
| 14 | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском |
| 15 | Уточнение понимания сути явлений:* «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
* «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
* «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
* «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 |
| 16 | Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») |
| 17 | Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона |
| 18 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение) |
| 19 | Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внут­ренних препятствий (трудностей) |
| 20 | Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха |
| 21 | Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, дли­тельное пребывание перед экраном монитора |
| 22 | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-7, МВ-4, ВП-4, ВП-2 (винтовка), 1111-2, ПП-1, МП-3 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в раз­минке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения не­достатков физического развития |
| 3 | Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:* совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
* освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
* прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;
* дыхание
* управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
 |
| 4 | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном) |
| 5 | Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без па­трона и с патроном) |
| 6 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния) |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
| 8 | Практические стрельбы:* на укороченных и полной дистанциях;
* по белому листу и мишени;
* на «кучность» и «совмещение»
 |
| 9 | Расчет и внесение поправок между сериями |
| 10 | Контроль спортивной подготовленности:* стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
* выполнение упражнений по условиям соревнований;
* квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 |
| 11 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 12 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 13 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 14 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части раз­минки, показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия |
| 15 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней |

Тренировочный этап 2-го года подготовки

|  |
| --- |
| Теоретическая подготовка |
| 1. | Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта |
| 2. | Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и приклад­ное значение пулевой стрельбы |
| 3. | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
| 4. | Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от од­нообразия удержания оружия |
| 5. | Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической |
| 6. | Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический |
| 7. | Расчет и внесение поправок во время стрельбы |
| 8. | Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок |
| 9. | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений |
| 10. | Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удержи­вающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания) |
| 11. | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском |
| 12. | Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:* «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
* «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
* «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
* «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
* координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
 |
| 13. | Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных пред­ставлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции -переживание отношения к происходящему (общее представление) |
| 14. | Утомление и восстановительные мероприятия |
| 15. | Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, ал­коголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора |
| 16. | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упраж­нений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), 1111-2, ПП-3, МП-5, МП-6. |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направ­ленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная утрен­няя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно) |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения не­достатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц |
| 3 | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в по­ложении «лежа» |
| 4 | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в по­ложении «с колена» |
| 5 | Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положе­нии «стоя» из м/к винтовки и пневматической |
| 6 | «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов |
| 7 | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном) |
| 8 | Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без па­трона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний кон­троль за сохранением рабочего состояния) |
| 9 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением ра­бочего состояния) |
| 10 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
| 11 | Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска |
| 12 | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 13 | Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому ли­сту и мишени |
| 14 | Контроль спортивной подготовленности:* стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
* выполнение упражнений по условиям соревнований;
* квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 |
| 15 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 16 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 17 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 18 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранно­го вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире |
| 19 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, ра­бота в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мише­ней, огневого рубежа |

Тренировочный этап 3-го года подготовки

|  |
| --- |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП |
| 2 | Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня |
| 3 | Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах |
| 4 | Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и хими­ческие; необходимость бережного ухода за ними |
| 5 | Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей |
| 6 | Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей |
| 7 | Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые мо­дели |
| 8 | Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение» |
| 9 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управле­ние спуском, дыхание, совершенствование их выполнения |
| 10 | Проверка и уточнение понимания терминов:- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (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 |
| 14 | Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая харак­теристика) |
| 15 | Утомление и восстановительные мероприятия |
| 16 | Самоконтроль, его цель, необходимость |
| 17 | Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; ос­новные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном теле­визора, компьютера |
| 18 | Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выпол­нения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), 1111-2,1111-3, МП-5, МП-6 (пи­столет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора |
| 19 | Правила выполнения финалов |
|  | Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленно­сти в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «лежа» |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «с колена» |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «стоя» из м/к |
| 6 | Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранени­ем рабочего состояния) |
| 8 | Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение вы­стрелов без патрона и с патроном |
| 9 | Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска |
| 10 | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 11 | Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени |

|  |  |
| --- | --- |
| 12 | Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 13 | Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;* выполнение упражнений по условиям соревнований;
* квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 |
| 14 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии |
| 15 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 16 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 17 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 18 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире |
| 19 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, ра­бота в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мише­ней, огневого рубежа |

Тренировочный этап 4-го года подготовки

|  |
| --- |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны |
| 2 | Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров |
| 3 | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в ти­рах |
| 4 | Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль |
| 5 | Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах) |
| 6 | Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «сов­мещение», правила внесения поправок |
| 7 | Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения |
| 8 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений) |
| 9 | Уточнение знаний сути понятий: - «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») |
| 10 | Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение) |
| 11 | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение) |
| 12 | Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции |
| 13 | Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического со­стояния |
| 14 | Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления |
| 15 | Самоконтроль, необходимость ведения дневника |
| 16 | Принципы построения тренировочного занятия |
| 17 | Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему |
| 18 | Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компь­ютера |
| 19 | Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 20 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка); МП-8, МП-6, МП-5, 1111-3, 1111-2 (пистолет)обязанности помощ­ника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленно­сти в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно) |
| 2 | Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статиче­ской выносливости, координированности |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «лежа» |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «с колена» |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической |
| 6 | Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении ста­бильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак» |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранени­ем рабочего состояния) |
| 8 | Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном |
| 9 | Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 10 | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца |
| 11 | Освоение альтернативных способов управления спуском |
| 12 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии |
| 13 | Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале |
| 14 | Практические стрельбы:* на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости)
* по белому листу и мишени
 |
| 15 | Контроль спортивной подготовленности:* стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
* выполнение упражнений по условиям соревнований;
* квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
 |
| 16 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 17 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
| 18 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 19 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой ча­сти разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, по­мощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах без­опасности, правилах поведения в тире |
| 20 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии ми­шеней, линии огня, информатора, КОР |

Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |
| --- |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Организация государственного руководства физической культурой и спортом. |
| 2 | Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олим­пийских Играх |
| 3 | Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах |
| 4 | Окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности |
|  | ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия. |
| 5 | Характеристика, основные части новых моделей оружия. |
| 6 | Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицелива­ние, управление спуском, дыхание (повторение). |
| 7 | Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления). |
| 8 | Углубление знаний по вопросам: |
|  | - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией; |
|  | - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; |
|  | - ознакомление с комплексным методом саморегуляции |
| 9 | Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена; |
|  | - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; |
|  | -анализ результатов самоконтроля, выводы, -при необходимости самостоятельно вно­сить коррективы в подготовку. |
| 10 | Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер. |
| 11 | Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена. |
| 12 | Учет восстановительных процессов при организации тренировочного процесса. |
| 13 | Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий. |
| 14 | Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом |
| 15 | Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера. |
| 16 | Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражне­ний). |
| 17 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-6, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), МП-5, МП-8, МП-6, МП-8, 1111-3 (пистолет), обязанности судьи- стажера линии мишени. |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направлен­ности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки. |
| 2 | Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленно­сти: силовой и статической выносливости, координированности. |
| 3 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «лежа». |
| 4 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «с колена». |
| 5 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. |
| 6 | Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы­стрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4. |
| 7 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5. |
| 8 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. |
| 9 | Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак». |
| 10 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохране­нием рабочего состояния). |
| 11 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удер­жанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска. |
| 12 | Дальнейшее совершенствование двигательных представлений идеомоторика). |
| 13 | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжи­му спуска. |
| 14 | Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском. |
| 15 | Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале. |
| 16 | Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходи­мости): - по белому листу и мишени. |
| 17 | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях. |
| 18 | Составление плана тренировочного занятия. |
| 19 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии. |
| 20 | Тактическая и психологическая подготовка |
| 21 | Участие в соревнованиях |
| 22 | Инструкторская практика |
| 23 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора. |

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

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

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

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

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем: цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; основная направленность тренировочного процесса по годам цикла; главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;

контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;

- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;

* общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
* система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
* график тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При со­ставлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающе­го психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Очень часто причиной не­удачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает не­способность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда уме­ния произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многое уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глу­боко, усвоить. Это определят вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегу­ляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности. Перечень знаний по психологии:

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

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

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

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

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

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

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

углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке;

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

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

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
	1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом эта­пе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на ре­зультативность в виде спорта пулевая стрельба

Критерий - признак, по которому производится оценка качества деятельности. Крите­рием для характеристики уровня развития двигательных качеств, двигательных навыков и тех­нического совершенства спортсменов, является основанное на педагогическом подходе тести­рование двигательной подготовленности и физического состояния спортсменов, которое вклю­чает измерение и оценку результатов деятельности.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физиче­ские качества, необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносли­вость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных дей­ствий), быстрота, ловкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мы­шечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Уровень раз­вития выносливости оказывает наибольшее влияние на физическое состояние человека.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зави­сит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основ­ным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координа­ционной сложности и содержащие элементы новизны.

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты яв­ляются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» отражена в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
в виде спорта пулевая стрельба

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

* 1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физиче­ской, технико-тактической подготовки спортсменов

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, тех­нико-тактической подготовки спортсменов-стрелков входят: для оценки выносливости:

* бег 1000 м, 500 м.
* удержание пистолета в позе-изготовке
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена для оценки силовых качеств:
* подъем туловища из положения лежа
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа
* кистеваядинамометря для оценки гибкости:
* наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (этап НП) для оценки координационных способностей:
* прыжки со скакалкой без остановки

для оценки технического мастерства:

* выполнение упражнений соревновательной программы (дисциплины пулевой стрельбы)

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

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

на этапе высшего спортивного мастерства.

* удержание пистолета в позе-изготовке;
* удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин;
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа;
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя;
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена;
* удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин;
* бег 500 / 1000 метров;
* подъем туловища из положения лежа;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* кистевая динамометрия;
* прыжки со скакалкой без остановки.

4.2.1. Комплекс нормативов
на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения | Н] | [1-1 | Н] | [1-2 |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| Выносли­вость | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (мин. сек.) | 12.00 | 10.00 | 16.00 | 13.00 |
| Удержание пистолета в позе- изготовке | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.00 |
| Бег 1000 метров (мин. сек.) | 6.30 | 6.50 | 6.00 | 6.30 |
| Сила | Подъем туловища из положе­ния лежа (раз) | 20 | 15 | 21 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз) | 12 | 8 | 13 | 9 |
| Кистевая динамометрия | 14.7 | 11.8 | 16.5 | 14.5 |
| Гибкость | Наклон вперед с выпрямлен­ными ногами | касание пола пальцами рук |
| Координаци­онные спо­собности | Прыжки со скакалкой (раз) | 20 | 20 | 22 | 22 |

1. Комплекс нормативов на

ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развива­емое фи­зическое качество | Контрольные упражне­ния | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 |
| юноши | де­вуш­ки | юноши | де­вуш­ки | юноши | де­вуш­ки | юноши | де­вуш­ки |
| Вынос­ливость | Удержание пистолета в позе-изготовке\* (мин. сек.) | 2.00 | 1.30 | 2.00 | 1.30 | 2.00 | 1.30 | 2.00 | 1.30 |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа\* (мин. сек.) | 18.00 | 15.00 | 20.00 | 16.00 | 22.00 | 17.00 | 24.00 | 18.00 |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя\* (мин. сек.) | 7.00 | 5.00 | 7.30 | 5.50 | 8.00 | 6.00 | 9.00 | 7.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 1000 метров (мин. сек.) | 4.5 |  | 4.45 |  | 4.4 |  | 4.35 |  |
| Бег 500 метров (мин.сек.) |  | 3.20 |  | 3.10 |  | 3.00 |  | 2.50 |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (раз) | 22 | 18 | 25 | 20 | 28 | 24 | 30 | 26 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от­жимание) (раз) | 15 | 10 | 16 | 11 | 17 | 12 | 18 | 13 |
| Кистевая динамометрия | 18.4 | 15.7 | 20.2 | 18.0 | 22.5 | 20.2 | 24.5 | 22 |
| Коорди-национ­ные спо­соб- ности | Прыжки со скакалкой (раз) | 25 | 25 | 27 | 27 | 30 | 30 | 33 | 33 |
| Спортивный разряд | ТР] | ЕТИЙ С | ШОРТИВНЫ! | Й РАЗРЯД |

\*в соответствии с выбранной дисциплиной - видом оружия

* + 1. Комплекс нормативов на этапе СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое фи­зическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа\* (мин. сек.) | 25 мин. | 20 мин. |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя\* (мин. сек.) | 10 мин. | 8 мин. |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин. сек.) | 15 мин. | 12 мин. |
| Удержание пистолета в позе-изготовке | 2 мин. | 1 мин. 30 сек |
| Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин | 10 раз |  |
| Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 сек., отдых не более 1 мин. |  | 10 раз |
| Бег 1000 метров (мин. сек.) | 4 мин. 30 сек |  |
| Бег 500 метров (мин.сек.) |  | 2 мин.45 сек |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (раз) | 32 | 28 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз) | 20 | 14 |
| Кистевая динамометрия | 26.5 | 23.5 |
| Координационныеспособности | Прыжки со скакалкой (раз) | 35 | 35 |
| Спортивный разряд | кандидат в мастера спорта |
| Техническая программа | ПП-3ВП-6 | ПП-2ВП-4 |

\*в соответствии с выбранной дисциплиной - видом оружия

Оценка технической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортив­ного мастерства проводится в виде контрольной стрельбы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дисциплины пу­левой стрельбы | винтовка | пистолет |
| ВП-6 | ВП-4 | ПП-3 | ПП-2 |
| юноши | 578 |  | 565 |  |
| девушки |  | 380 |  | 370 |

* + 1. Комплекс нормативов на этапе

ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое фи­зическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа\* (мин. сек.) | 25 мин. | 20 мин. |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя\* (мин. сек.) | 8 мин. | 8 мин. |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (мин. сек.) | 12 мин. | 12 мин. |
| Удержание пистолета в позе- изготовке | 2 мин. 30 сек | 2 мин. |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя, 2 упраж­нения с перерывами не более 3 мин. | 10 мин. каж­дое | 10 мин. каждое |
| Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с переры­вами не более 1 мин. | 40 сек. каж­дое | 35 сек. каждое |
| Бег 1000 метров (мин. сек.) | 3 мин. 50 сек |  |
| Бег 500 метров (мин. сек.) |  | 2 мин. 15 сек |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (раз) | 35 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз) | 20 | 16 |
| Координационныеспособности | Прыжки со скакалкой (раз) | 40 | 40 |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Техническая программа | ПП-3, ВП-6, ВП-11а | ПП-2, ВП-4, ВП-11а |

Оценка технической подготовки для зачисления (перевода) на этап высшего мастер­ства проводится в виде контрольной стрельбы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение (дисциплина) пу­левой стрельбы | юноши | девушки |
| ВП-4 |  | 389 |
| ВП-6 | 588 |  |
| ПП-2 |  | 377 |
| ПП-3 | 578 |  |
| ВП-11а | 375 | 360 |

* 1. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

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

И.п. - упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не бо­лее 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упраж­нения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжима­ний), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

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

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

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражне­ние, другой - удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участ­ники меняются местами.

И.п - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бе­дер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туло­вища.

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

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

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

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

И.п. - стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соеди­нены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фик­сирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

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

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

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

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

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

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

Критерием служит время бега.

Удержание винтовки в позе изготовки стоя.

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

Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

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

И.П. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука - свобод­но опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа.

Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 - 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицелива­ния; туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 200) к направле­нию стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги - без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основа­ния большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не меша­ющим плавно нажимать на спусковой крючок;голова - лежит, упираясь щекой, на гребень при­клада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 - 2 см., мыш­цы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

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

Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллель­но; туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); левая рука - подпорка, согнута в локте, который упирается в рай­оне подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельто­видной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;голова - лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряже­нии; позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена.

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука - выдвинута вперед, согнута в лок­тевом суставе под углом 90-120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной ча­шечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и кре­пится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под вин­товкой или чуть левееплоскость стрельбы; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крю­чок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных уси­лий;указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси ка­нала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении.

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

Техническая программа выполняется в виде контрольной стрельбы в соответствии с Правилами соревнований:

Стрельба из винтовки - упражнения ВП-6 (юноши), ВП-4 (девушки);

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Индексупражнения | Дистанциям | Мишень№ | Положение для стрельбы (изготовка) | Кол-вопробныхмишеней | Кол-во выстрелов | Время на стрельбу |
| пробных | зачетных |
| ВП-4 | 10 | 8 | Стоя | 4 | неогр. | 40 | 1 ч 15 мин |
| ВП-6 | 10 | 8 | Стоя | 4 | неогр. | 60 | 1 ч 45 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Индексупражнения | Дистанция,м | Мишень№ | Количество выстрелов | Время на стрельбу |
| пробные | Зачетные | пробные | зачетные |
| на упражне­ние | на серию |
| ПП-2 | 10 | 9 | не огран. | 40 | - | 1 ч 15 мин | - |
| ПП-3 | 10 | 9 | не огран. | 60 | - | 1 ч 45 мин | - |

Стрельба из винтовки по движущимся мишеням -
упражнения ПВ-11а (юноши, девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Дистанциястрельбы | Числосерий | Число пробегов в серии | Скорость движения мишеней |
| ВП-11а | 10 | 2 | 20 | медленная и быстрая в смешанной последовательно­сти |

* 1. Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной и тех­ническо-тактической подготовки

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

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

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий. Цель текущего контроля - определение показателей тренировочной и соревновательной деятельно­сти; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функци­ональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

осуществление контроля за состоянием здоровья;

определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подго­товленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной под­готовки;

определения эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней под­готовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и пла­нируемого спортивного результата;

уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

Формами текущего контроля являются:

* контрольные тренировки;
* соревнования;
* контрольные тесты по ОФП и СФП;
* теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или сле­дующий период этапа спортивной подготовки, отчислении спортсменов из ЦСП.

Задачи итогового контроля:

определение фактического уровня подготовленности спортсменов по каждому разделу программы подготовки;

сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной под­готовки по пулевой стрельбе и стендовой стрельбе;

перевод спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектова­ние групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

Формы итогового контроля:

общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уров­ня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов) - контрольные пе­реводные нормативы;

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

технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и так­тикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) -

выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения спортсменами программ спортивной подготовки.

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

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

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.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каж­дого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подго­товки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, работниками врачебно-физкультурного диспансера - в соответствии с Порядком оказания медицинской по­мощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные

нагрузки;

* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.
1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
	1. Список литературных источников
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.; ФиС, 2003.
3. Артамонов М. Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
4. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства - М.: ДОСААФ, 1960.
7. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слу­шателей РГАФК - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
9. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена - М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. - М.: ФиС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: Изд. Ре-дакциоино-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе - М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
13. Правила соревнований. Пулевая стрельба - М.: изд. Советский спорт, 2006.
14. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
15. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам - М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры - М.; Изд. Физ­культура и спорт, 1987.
17. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие - Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государ­ственной академии ФК, 1995.
18. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.
19. ЮрьевА.А. Пулевая спортивная стрельба - М.: Изд. Воениздат. 1976.
	1. Перечень аудиовизуальных средств

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

* Видеозаписи с соревнований различного уровня.
* Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травма­тизма в спорте, история пулевой стрельбы.

ВИДЕО

[http://shooting-russia.ru/gallery/7311](http://shooting-russia.ru/gallery/?311) Чемпионат России по стрельбе из МК оружия, Всероссий­ские соревнования по стрельбе из пневматического оружия, 24.06-01.07.2015г., Московская обл., ССК «Лисья нора».

[http://shooting-russia.ru/gallery/7287](http://shooting-russia.ru/gallery/?287) 51-й чемпионат мира по стрелковым видам спорта, 06­20.09.2014г., Испания (Гранада)

[http://shooting-russia.ru/gallery/7291](http://shooting-russia.ru/gallery/?291) Стрелковый спорт - наша страсть

[http://shooting-russia.ru/gallery/7295](http://shooting-russia.ru/gallery/?295) Архив трансляций чемпионата Европы по стрельбе из пнев­матического оружия 2015 года

[http://shooting-russia.ru/gallery/7306](http://shooting-russia.ru/gallery/?306) Кубок России по пулевой стрельбе, 21-28.05.2015 года, г.Икша

АУДИО

[http://shooting-russia.ru/gallery/7298](http://shooting-russia.ru/gallery/?298) Татьяна Голдобина, Владислав Фетисов в программе «Дет­ский спорт» на радио «Спорт»

[http://shooting-russia.ru/gallery/7275](http://shooting-russia.ru/gallery/?275) Евгений Алейников и Назар Лугинец в прямом эфире радио «Спорт»

[http://shooting-russia.ru/gallery/7274](http://shooting-russia.ru/gallery/?274) Вести ФМ\_12-05

* 1. Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

[http://www.olympic.org/uk/index uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) - Олимпийский комитет [http://www.wada-ama.org/en/-](http://www.wada-ama.org/en/)ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) [http://www.olympic.ru/-](http://www.olympic.ru/)Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

[http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/) - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) Международные официальные стрелковые организации: [http://www.issf-shooting.org-](http://www.issf-shooting.org/)Международная федерация стрелкового спорта [http://www.esc-shooting.org/-](http://www.esc-shooting.org/)Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

[http://shooting-russia.ru/-](http://shooting-russia.ru/)Стрелковый Союз России <http://www.shooting.by//->Белорусский стрелковый союз <http://www.shooting-ua.com/>- Федерация стрельбы Украины

Региональные официальные организации:

[http://www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru/) - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/>- спортивная литература <http://www.abcsport.ru/sport/gun/>- стрелковые новости <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>- Инфоспорт[http://www.strelok.info](http://www.strelok.info/) - сайт «Меткий стрелок»