**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю****Директор МАУ «СШ «Строитель»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ткаченко С.В.****Приказ №\_\_от 16 января 2020 г.** |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

**Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 35, зарегистрировано в Минюсте РФ 25.04.2018 № 50946).**

**Срок реализации Программы:**

**-на этапе начальной подготовки- 2 года**

**-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 4 года**

**- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничен**

**Составитель:**

**Травников Тимофей Владимирович – тренер по пулевой стрельбе**

**г. Северодвинск**

**2020**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc28165261)

[1.1. Характеристика вида спорта 4](#_Toc28165262)

[1.2 Особенности и специфика организации тренировочного процесса 4](#_Toc28165263)

[1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки. 5](#_Toc28165264)

[**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** 7](#_Toc28165265)

[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 по пулевой стрельбе. 8](#_Toc28165266)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе.. 10](#_Toc28165267)

[2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности. 10](#_Toc28165268)

[2.4 Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба.. 11](#_Toc28165269)

[2.5. Режимы тренировочной работы 11](#_Toc28165270)

[2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 12](#_Toc28165271)

[2.7 Психофизические состояния спортсменов 13](#_Toc28165272)

[2.8. Предельные тренировочные нагрузки. 14](#_Toc28165273)

[2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. 15](#_Toc28165274)

[2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 17](#_Toc28165275)

[2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). 20](#_Toc28165276)

[2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 21](#_Toc28165277)

[2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки 23](#_Toc28165278)

[**3 .МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** 24](#_Toc28165279)

[3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 24](#_Toc28165280)

[3.2. Планирование спортивных результатов 29](#_Toc28165281)

[3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 30](#_Toc28165282)

[3.4. Программный материал для практических занятий 33](#_Toc28165283)

[3.5. Организация психологической подготовки спортсменов 45](#_Toc28165284)

[3.6. План восстановительных мероприятий 48](#_Toc28165285)

[3.7 Планы антидопинговых мероприятий 49](#_Toc28165286)

[3.8 Планы инструкторской и судейской практики 51](#_Toc28165287)

[**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** 52](#_Toc28165288)

[4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность. 52](#_Toc28165289)

[4.2 Нормативы общей физической подготовленности для зачисления, специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки. 53](#_Toc28165290)

[4.3 Требования к результатам реализации Программы 58](#_Toc28165291)

[**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** 59](#_Toc28165292)

[**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарный план отделения пулевой стрельбы МАУ «СШ «Строитель» на 2020 год** 60](#_Toc28165293)

[**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Перечень тренировочных сборов на 2020 год** 62](#_Toc28165294)

# **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 Министерством спорта России от19.01.2018 года № 35, Устава МАУ «Спортивная школа «Строитель» (далее - Учреждение). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и творческих способностей, воспитанию нравственности, достижению спортивного мастерства, обеспечению личностного развития спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Основной целью спортивной подготовки спортсменов является создание условий для совершенствования техники и тактики в виде спорта – пулевая стрельба. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

− содействие всестороннему физическому развитию;

− совершенствование основ техники и тактики в пулевой стрельбе;

− выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;

− приобретение соревновательного опыта.

Основная задача Учреждения - подготовка спортсменов высокой квалификации и перспективных спортсменов для сборных команд Архангельской области и России. Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны. Целесообразность подготовки спортсменов определена общей последовательностью тренировочного процесса, что позволит тренерскому составу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в организации тренировочного процесса. В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа предназначена для тренеров по пулевой стрельбе и является основным документом тренировочной и воспитательной работы в МАУ «Спортивная школа «Строитель».

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовке, структур годичного цикла.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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 был изучен и усвоен.

В связи с переходом учреждения на этапы спортивной подготовки только с нового календарного года, в данной программе отражены основные задачи построения тренировочного процесса на следующих этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (до года, свыше года), тренировочный этап ( до двух лет, свыше двух лет), спортивного совершенствования.

1.1. 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). В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Порядок присвоения и подтверждения [спортивных званий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и разрядов в России определяется [Единой всероссийской спортивной классификацией](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (ЕВСК).

Пулевая стрельба является олимпийским видом спорта. Соревнования могут быть: личными, командными, лично-командными. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры — порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Типы упражнений:

ВП – пневматическая винтовка

МВ – малокалиберная винтовка

ПП – пневматический пистолет

МП – малокалиберный пистолет

1.2 Особенности и специфика организации тренировочного процесса

 Спортивная пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта, но основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания спортсмена, в полной мере распространяются и на пулевую стрельбу. При этом особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к организации и содержанию тренировочного процесса.

Эффективность работы спортивной организации во многом зависит от программы спортивной подготовки. Программа разрабатывается исходя из следующих принципов:

- разработка программы на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

- преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в пулевой стрельбе определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических и психологических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

При разработке программы групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На тренировочном этапе программа предусматривает планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В пулевой стрельбе выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году тренировочного этапа. Учитывая значимость стрелковой подготовки, допускается варьирование продолжительности микро - и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм. В МАУ «СШ «Строитель» стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) винтовок и пистолетов пулей, подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки.

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по пулевой стрельбе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по пулевой стрельбе и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в пулевой стрельбе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по пулевой стрельбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1).

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица № 1

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До года |
| Свыше года  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства(без ограничений) |

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.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

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

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

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по пулевой стрельбе;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В группах начальной подготовки, тренировочных группах 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 основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1- го года, обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

# **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Прием лиц в МАУ «СШ «Строитель» для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основе нормативных документов, утвержденных приказом директора Учреждения.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс по пулевой стрельбе осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий *в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе на этапе совершенствования спортивного мастерства* кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку*.* На этапе совершенствования спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

 Расписание тренировочных занятий (тренировок) по пулевой стрельбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

Ежегодное планирование тренировочного процесса по пулевой стрельбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Допускается досрочный перевод одаренных и талантливых спортсменов через этап на основании решения тренера с учетом стажа занятий спортсмена, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача (медицинской комиссии физкультурного диспансера).

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

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 по пулевой стрельбе.

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 ограничена;

Этап начальной подготовки (с 9 лет) - на него зачисляются занимающиеся,

желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – пулевой стрельбы, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно- переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В группы зачисляются подростки не моложе 11 лет, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие 3 спортивный разряд.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Группы этапа комплектуются из числа спортсменов не моложе 13 лет и старше, прошедших спортивную подготовку не менее 3-х лет на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие контрольно-переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта.

Зачисление занимающихся на очередной год производится решением тренерского совета при положительной динамике прироста спортивных показателей, тестировании по общей и специальной физической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

 Занимающиеся, выполнившие спортивные разряды и нормативные требования (одаренные спортсмены), могут быть переведены досрочно в виде исключения решением тренерского совета в группу, соответствующую выполненному спортивному разряду.

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

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)  |  Наполняемость  групп (человек)  |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 11 | 6 |
| Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Без ограничений | 13 | 3 |

Примечание: При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы  подготовки  |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап  начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного  мастерства |
| 1  год | Свыше года | До  двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%)  | 42 -52 | 33 -42 | 16 -24 | 14 – 18 | 12 - 16 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 28 -36 | 30 -38 | 30 -36 | 25 - 32 | 18 - 23 |
| Техническая подготовка (%)  | 12 -15 | 25-35 | 35 - 45 | 45 - 52 | 53 - 60 |
| Тактическая, теоретическая, психологическаяподготовка (%)  | - | - | 3 - 5 | 4 - 6 | 4 - 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)  | 2 -4 | 2 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 | 6 - 8 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

-динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил.

2.4 Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба.

 Таблица № 4

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды спортивных  соревнований  |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап  начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного  мастерства |
| до года | свыше года | До  двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 3 - 6 | 4 - 5 | 5 - 6 | 5 – 6 |
| Отборочные | - | - | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 – 6 |
| Подготовитель-ные | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 8-12 |
|  Основные  | - | - | 1-2 | 1-2 | 2 – 3 |

2.5. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта пулевая стрельба определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (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.

2. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба в Учреждении определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом. Количество установленных в отделении тренировочных групп является минимальным.

3. 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.

4. 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.

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

6. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку.

7. В группах начальной подготовки и тренировочных 1,2-го года обучения, дополнительные 6-ть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере, или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Спортсмены тренировочных групп 3-4 года обучения и спортивного совершенствования в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

8. На период оздоровительно - спортивного лагеря наполняемость тренировочных групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

9. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

10. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба* постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Начало года в МАУ «СШ «Строитель» начинается с 01 января. Учреждение организует работу в течение всего календарного года, в том числе выходные, праздничные дни и каникулярное время. В период каникул группы могут работать по специальному расписанию, утвержденному директором, в летнее время по индивидуальным планам занимающихся, в оздоровительных лагерях. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленного тренером и утвержденного приказом директора МАУ «СШ «Строитель». Основной формой тренировочного процесса является занятие – 1 час (60 минут). Продолжительность одного тренировочного занятия определяется возможностями и подготовленностью занимающихся:

- в группах начальной подготовки 1-2 часа;

- в группах тренировочного этапа – 3-4 часа,

- СС – 4-5 часов.

 Количество тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице № 6.

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

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по пулевой стрельбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены МАУ «СШ «Строитель» должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Спортивный отдел МАУ «СШ «Строитель» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

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

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе спортивного совершенствования, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку по пулевой стрельбе, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность стрелка положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

2.7 Психофизические состояния спортсменов.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: - спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

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

2.8. 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.

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.

В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по пулевой стрельбе на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица № 6

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной  подготовки | Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | Этап совер-шенствованияспортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух  лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12-14 | 16-20 | 24-28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3-4 | 4-5 | 6-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-728 | 832-1040 | 1248-1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 156-208 | 208-260 | 312-728 |

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в пулевой стрельбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 4).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по пулевой стрельбе;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по пулевой стрельбе;

- 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 направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборовпо этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочныесборы по подготовке кмеждународнымсоревнованиям | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | Тренировочныесборы по подготовке кчемпионатам, кубкам,первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы поподготовке к другимвсероссийскимсоревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке кофициальнымсоревнованиям субъектаРоссийской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальнойфизической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70%от состава группы лиц,проходящихспортивную подготовку на определенномэтапе |
| 2.2. | Восстановитель-ные | До 14 дней | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 2.3. | Для комплексногомедицинскогообследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | В каникулярныйпериод | - | - | До 21 дня подряди не более двухсборов в год | Не менее 60%от составагруппы лиц,проходящих спортивнуюподготовку наопределенном этапе |
| 2.5. | Просмотровыедля кандидатов назачислениев образовательныеучреждения среднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в областифизической культуры испорта | - | До 60 дней | - | В соответствиис правиламиприема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

-оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- для спортивных дисциплин ВП, ПП – наличие тира 10 м (либо 25 м или 50 м)

- для спортивных дисциплин МВ – наличие тира 50 м

- для спортивных дисциплин МП – наличие тира 25 м или 50 м

- наличие тренажерного зала.

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование спортивного инвентаря | единица измерения | Расчётная единица | этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (спортивной специализации) | этап совершенств. Спортивного мастерства |
| количество | ресурс экспл. | количество | ресурс экспл.  | количество | ресурс экспл.  |
|  | Футляр для перевозки оружия | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 6 лет | 1 | 4 лет |
|  | Футляр для перевозки патронов | штук | на зани-мающе-гося | - | - | 1 | 6 лет | 1 | 4 лет |
|  | Стрелковый компьютерный тренажер | штук | на зани-мающе-гося | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет | 0,25 | 5 лет |
| оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин,содержащих в своём наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» |
| 1. | спортивная пневматичес-кая винтовка калибра 4.5 мм | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 120тысяч выстр | 1 | 100 тысяч выстр. | 2 | 80 тысяч выстр. |
| 2. | спортивный пневматичес-кий пистолет (калибр 4.5 мм) | штук | на зани-мающе-гося | 1 | 120 тысяч выстр | 1 | 100 тысяч выстр | 2 | 80 тысяч выстр |
| 3. | пневматич. Пульки (калибр 4.5 мм) | штук | на занима-ющегося | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - |
| 4. | мишени | штук | на занима-ющегося | 1600 | - | 2400 | - | 3200 | - |
| оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «МВ» |
| 5. | спортивная малокалбер-ная винтовка (калибр 5.6 мм) | штук | на занима-ющегося | 1 | 440 тысяч выстр | 1 | 280 тысяч выстр | 1.5 | 160 тысяч выстр |
| 6. | патроны (калибр 5.6 мм) | штук | на занима-ющегося | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - |
| 7. | мишени  | штук | на одного заним. | 800 | - | 1200 | - | 1600 | - |
| оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «МП |
| 8. | спортивный малокалибер-ный пистолет (калибр 5.6 мм) | штук | на одного заним. | 1 | 440 тысяч выстр | 1 | 280 тысяч выстр | 2 | 160 тысяч выстр |
| 9. | патроны (калибр 5.6 мм) | штук | на одного заним. | 12000 | - | 18000 | - | 24000 | - |
| 10. | мишени | штук | на одного заним. | 1200 | - | 1800 | - | 2400 | - |

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | единица измерения | количество изделий |
| 1. | наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2. | оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ» и «ПВ» |
|  3. | Ремень стрелковый  | штук | 16 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

 Таблица № 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | единица измерения | расчёт. единица | этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специал.) | этап соверш. спорт. мастерства |
| количество | срок экспл. (лет) | количество. | срок экспл. (лет) | количество. | срок экспл. (лет) |
|  | Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные) | пар | на одного заним. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного заним. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Куртка стрелковая | штук | на одного заним | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Ннушники-антифоны | пар | на одного заним | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на одного заним |  | - | 0.5 | 4 | 0.5 | 4 |
|  | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного заним | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ |
|  | Ремень стрелковый | штук | на одного заним | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |

2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов

Планирование годичного цикла подготовки в «СШ «Строитель» определяется:

- задачами поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становлением спортивной формы;

- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;

- базовые (общеподготовительные);

-контрольно-подготовительные (специально-подготовительные и модельные);

- подводящие;

- восстановительные;

- соревновательные;

- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодичного, годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам спортивной 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.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный 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.

2.12. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного 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 составу групп на этапах спортивной подготовки по пулевой стрельбе приведены в таблице № 11.

Количественный состав группы

Таблица № 11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Min\*в соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 8 | 14-16 | 25 |
| 2 год | 8 | 12-14 | 20 |
| Т (СС) | 1 - 2 год | 6 | 8-10 | 14 |
|  |
| 3 - 4 год | 6 | 10-12 | 12 |
| ССМ | 1 год | 3 | 4-8 | 10 |

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением №1 ФССП по виду спорта.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Таблица № 12

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | До одного года | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше одного года | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 1 юношеский – 3спорт. разряд |
| Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | Подтверждение 3 спортивного разряда |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 2 спортивный разряд |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) | 3-й год | Подтверждение 2 спорт. разряда, выполнение 1 спорт. разряда |
| 4-й год | Подтверждение 1 спортивного разряда, выполнение разряда КМС |
| ССМ | Совершенствования спортивного мастерства | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Подтверждение разряда КМС, выполнение норм МС |
| 2-й год |
| 3-й год |

2.13. 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 и 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;

- спортсменами в праздничные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

# **3 .МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Тренировочный процесс в МАУ «СШ «Строитель», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

участие в летнем оздоровительном лагере;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

антидопинговые мероприятия;

тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в основном на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

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, оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб: 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 года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

*Общие требования безопасности.*

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.

Ответственность за порядок в тире, за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера.

К занятиям допускаются только занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр.

В тире категорически запрещается:

проводить стрельбы из неисправного оружия;

брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;

заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;

направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;

прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;

выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;

находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);

оставлять на линии огня заряженное оружие.

Выдача патронов производится по распоряжению тренера только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера стрельбы «Старт!».

Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

Стрелок обязан:

держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;

держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

по команде «Стоп, разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

*Требования безопасности перед началом занятий*

Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.

Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

При слабом зрении надеть очки.

Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

*Требования безопасности во время занятий*

Выполнять все действия только по указанию тренера

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

Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.

Не выносить заряженное оружие с линии огня.

Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

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

Получать патроны только на линии огня.

Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера организованно, без паники покинуть стрелковый тир.

При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

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

Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.

Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Выбор индивидуальной тренировочной программы (ступень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (ступень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок, медицинских осмотров.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.*

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 1-го года обучения.

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГОчасов за год |
| Общая физическая подготовка  | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 26 | 26 | 26 | 156 |
| Специальная физическая подготовка  | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |   |   |   | 106 |
| Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |   |   |   | 44 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |   |   | 1 | 1 |   | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |   | 6 |
| Итого часов за месяц | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

 Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГОчасов за год |
| Общая физическая подготовка  | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 39 | 39 | 39 | 154 |
| Специальная физическая подготовка  | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 |   |   |   | 178 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |   |   |   | 117 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |   | 19 |
| Итого часов за месяц | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 40 | 39 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 468 |

Примерный план-график распределения учебных часов в группах на тренировочном этапе до 2 лет

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГОчасов за год |
| Общая физическая подготовка  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 15 | 15 | 144 |
| Специальная физическая подготовка  | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 200 |
| Техническая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 237 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   | 18 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   | 25 |
| Итого часов за месяц | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 | 52 | 52 | 624 |

 Примерный план-график распределения учебных часов в группах на тренировочном этапе свыше 2 лет

Таблица 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГОчасов за год |
| Общая физическая подготовка  | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 14 | 139 |
| Специальная физическая подготовка  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | 242 |
| Техническая подготовка | 33 | 33 | 33 | 34 | 32 | 34 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 397 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 52 |
| Итого часов за месяц | 73 | 72 | 72 | 72 | 72 | 73 | 72 | 72 | 72 | 72 | 71 | 71 | 864 |

Примерный план-график распределения учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | ИТОГОчасов за год |
| Общая физическая подготовка  | 17 | 17 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 19 | 187 |
| Специальная физическая подготовка  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 23 | 24 | 23 | 250 |
| Техническая подготовка | 55 | 55 | 57 | 57 | 55 | 57 | 57 | 57 | 57 | 57 | 55 | 55 | 674 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 50 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 87 |
| Итого часов за месяц | 104 | 104 | 105 | 104 | 101 | 104 | 104 | 104 | 104 | 105 | 105 | 104 | 1248 |

3.2. Планирование спортивных результатов

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

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

- возраст спортсмена;

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

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

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

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

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

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося пулевой стрельбой на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*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.

Формы медико-биологического контроля

Таблица 18

|  |  |
| --- | --- |
| Вид | Задачи |
| 1. Углубленное | Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений, составление рекомендаций по профилактике и лечениюОценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса |
| 2. Этапное | Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеванийПроверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендацийОценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа |
| 3. Текущее | Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировкиВыявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий. |

3.4. Программный материал для практических занятий

Стрелки должны иметь представление о физической культуре и; спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы.

Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать из каких видов оружия выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

Программный материал для практических занятий

по каждому этапу подготовки

Группы этапа начальной подготовки 1-й год

|  |
| --- |
| Теоретические занятия |
| 1 | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
| 2 | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России |
| 3 | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой |
| 4 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире |
| 5 | Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных |
| 6 | Виды спортивного оружия |
| 7 | Характеристика, основные части 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 | Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие |
| 21 | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя |
| 22 | Правила соревнований:- обязанности и права участника соревнований;- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;- общие требования к изготовкам:- для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;- для стрельбы из спортивного пистолета;- общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейсямишени;- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| 23 | Зачеты по теории |
| 24 | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год |
| 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 учебно-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 | 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 |
| 14 | Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера |

Группы этапа начальной подготовки 2-й год

|  |
| --- |
| Теоретические занятия |
| 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. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок» |
| 3 | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
| 4 | Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов |
| 5 | Марки патронов и пневматических 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 телевизора |
| 22 | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3\*20, МВ-20, ВП-40, ВП-20 (винтовка), ПП-20, ПП-40, МП-30 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| 23 | Зачеты по теории |
| 24 | Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
| 2 | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития |
| 3 | Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:- совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;- освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;- прицеливание с диоптрическим и оптическимприцелами;- 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 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия |
| 12 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работав качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней |

Тренировочный этап 1-го года обучения

|  |
| --- |
| Теоретические занятия |
|  | Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта |
|  | Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы |
|  | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
|  | Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия |
|  | Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической |
|  | Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический (повторение) |
|  | Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение) |
|  | Расчет и внесение поправок во время стрельбы |
|  | Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок |
|  | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений |
|  | Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания) |
|  | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском |
|  | 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») |
|  | Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции -переживание отношения к происходящему (общее представление) |
|  | Утомление и восстановительные мероприятия |
|  | 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 |
|  | Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3\*40, ВП-40, ВП-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, МП-60, МПП-60. |
|  | Зачеты по теории |
|  | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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 поудержанию 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 | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первойчасти разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире |
| 16 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа |

Тренировочный этап 2-го года обучения

|  |
| --- |
| Теоретические занятия |
| 1 | Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций. |
| 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-60, МВ-3\*40, ВП-40, ВП-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, МП-60, МПП-6 0(пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора |
| 19 | Правила выполнения финалов |
| 20 | Зачеты по теории |
| 21 | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год |
|  | Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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 | 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 |
| 16 | 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 обучения

|  |
| --- |
| Теоретические занятия |
| 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 учебно-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-60, МВ-3\*40, МВ-60, ВП-40, ВП-60 (винтовка); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР |
| 21 | Зачеты по теории |
| 22 | Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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 | 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 |
| 17 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР |

Тренировочный этап 4-го года обучения

|  |
| --- |
| Теоретические занятия |
| 1 | Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту |
| 2 | Участие в международных встречах, 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 (во всех группах) |
| 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:- «самоконтроль», необходимость ведения дневника;- показатели общего состояния спортсмена;- 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 учебно-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 отрицательном |
| 16 | Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений) |
| 17 | Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3\*40, ВП-40, ВП-60 (винтовка), обязанности судьи - стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора |
| 18 | Зачеты по теории |
| 19 | Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год |
| Практические занятия |
| 1 | Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-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 | 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» |
| 7 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния) |
| 8 | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
| 9 | Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) |
| 10 | Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска |
| 11 | Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском |
| 12 | Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале |
| 13 | Практические стрельбы:- на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости)- по белому листу и мишени |
| 14 | Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях |
| 15 | Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно) |
| 16 | Овладение навыками устранения неполадок в оружии |
| 17 | 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; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире |
| 18 | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора |

Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  | Теоретические занятия |
| 1 | Усвоение сведений об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи |
| 2 | Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание; дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей; |
| 3 | Периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма. |
| 4 | Усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии - поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия; |
| 5 | Углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании. |
| 6 | Углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы - предложения, советы с тренером; усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях. |
| 7 | Углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления; центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; |
| 8 | Усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера. |
| 9 | Проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года. |
| 10 | Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР. |
|  | 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 | Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Ромберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны.Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. |
| 3 | Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы |
| 4 | Умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости); |
| 5 | *Специальные упражнения на выработку координированности:*Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания. |
| 6 | Увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС, КМС подтверждение (первый год). |
| 7 | Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания |
| 8 | Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания |
| 9 | То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков); то же с утяжеленным оружием; то же с измененной балансировкой, имитация выстрела |
| 10 | Формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);-развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;-овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»; |

3.5. Организация психологической подготовки спортсменов

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

сознательности - стрелок осознанно, с доверием принимает советы-указания;

систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

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

создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

формирование у спортсменов мотивации достижений;

применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;

формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;

обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;

управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

- освоение средств и методов психического восстановления.

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

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

Все используемые *средства* психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

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.

Задачи психологической подготовки

Таблица 19

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №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 |

3.6. План восстановительных мероприятий

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 учебно-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 снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

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

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

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

3.7 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 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Срок | Исполнители |
| 1 | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» | В течение года | Инструктор-методист, 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 | Инструктор-методист, тренеры |
| 3 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА:- Общероссийские допинговые правила- запрещенный список | В течение года | Инструктор-методист, тренеры |

3.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МАУ «СШ «Строитель» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. 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:

*в группах начального обучения:*

выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;

демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;

замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;

уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

*в тренировочных группах:*

выполнять обязанности дежурного;

строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;

замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-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;

*в группах спортивного совершенствования:*

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;

- правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;

- помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

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

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

План судейской подготовки спортсменов:

*В группах начального обучения:*

*-* шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

*В тренировочных группах:*

- 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.

 *В группах спортивного совершенствования:*

 - шифровка мишеней для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; подготовка рабочего места судьи КОР, судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе, выполнение обязанностей помощника судьи на линии мишеней, линии огня, контролера, секретаря.

#

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

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

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

Таблица 21

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние,

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

4.2 Нормативы общей физической подготовленности для зачисления, специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и зачисления в группы на этап начальной подготовки занимающиеся сдают комплекс нормативов.

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

Таблица 21

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

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен на этапе начальной подготовки (на конец года) должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;

- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), оптического рассказать, показать;

- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение рассказать, показать;

- основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить - «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;

- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;

- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы

«стрелок - оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);

- внимание, его значение для стрелка, виды;

- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя;

- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

*-инструкторскую практику:* выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять, знать, выполнять.

*- судейскую практику:* подготовка мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера, знать обязанности, выполнять.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап

Таблица 22

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

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения знать, выполнять;

- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, знать, рассказать;

- движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия, знать, рассказать;

- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;

- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;

- устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение) рассказать, показать;

- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;

- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия;

- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь выполнять;

- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок - оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;

- условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;

- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;

- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление),

Знать:

- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;

- сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;

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

-правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

*- иструкторскую практику*: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

*- судейскую практику:* подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи на линии мишеней, линии огня.

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

Таблица 23

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа не (менее 20 мин.) |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) |
| Удержание винтовки в поз е- изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин) | Удержание винтовки в позе - изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) |
| Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе - изготовке (не менее 1,5 мин) |
| Удержание пистолета в позе - изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 30 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 25 с) |
| Бег 1000 м (не более 4 мин 30с) | Бег 1000 м (не более 2 мин 45с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз) |
| Кистевая динамометрия ( не менее 26,5 кг) | Кистевая динамометрия ( не менее 23,5 кг) |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма, знать, выполнять;

- прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические знать, рассказать;

- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;

окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия, знать, рассказать;

- расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений рассказать, рассчитать, внести;

траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль знать, рассказать;

- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения понимать, выполнять;

- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролируя свои мысли и действия;

- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость выполнять выстрел;

- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

- при выполнении выстрела, координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);

- важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять;

-переключение и концентрация внимания знать, выполнять;

- темперамент - индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности, знать, выполнять;

- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- самоконтроль, необходимость ведения дневника знать, выполнять;

- побудительные мотивы и цели деятельности человека знать, понимать;

- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика), знать, применять;

- волевые качества человека, условия воспитания воли знать, выполнять;

- чувства или эмоции, саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния твердо знать, применять;

- совершенствование функций сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение

- причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации тренировочного процесса, контролировать, применять;

- утомление и восстановительные мероприятия; самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку;

- центральная нервная система и 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, знать, выполнять;

- понятие об утомлении и мерах восстановления знать, контролировать;

- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), упражнения: МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, знать, выполнять;

А также пройти:

- *инструкторскую практику:* построить группу перед занятием, уметь провести первую часть разминки (ОФП); показать изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

*-судейскую практику:* подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; выполнять обязанности помощника судьи линии мишеней, линии мишеней, линии огня, информатора.

4.3 Требования к результатам реализации Программы

*1. На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.

*2. На тренировочном этапе*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фристайл;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

# **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.

2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.

3. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.-196 стр.

4. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.

5. Gardev G.V. & Gardew G.M. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели [Текст] / G.V. Gardev, G.M. Gardev / перевод И.Г. Рогожкин. - М.: ДОСААФ, 2004. -180стр.

6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.

7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.

8. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.

9. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276 стр.

10. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А.Насонова. - М.: Дивизион, 2012.-200стр.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

# **Календарный план отделения пулевой стрельбы МАУ «СШ «Строитель» на 2020 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Даты (период) проведения | Наименование мероприятия | Место проведения | Участники |
| 17.01.2020-19.01.2020 | Первенство Новодвинска на призы Розы Шаниной | Архангельск | Муж и жен |
| 27.01.2020-04.02.2020 | Первенство России (ПН) и Всероссийские соревнования(МК) | Ижевск | 2000 г.р. и моложе |
| 08.02.2020-09.02.2020 | Первенство Северодвинска среди юниоров | Северодвинск | 2000 г.р. и моложе |
| 10.03.2020-15.03.2020 | Кубок Архангельской области | Архангельск | Муж, жен |
| 23.03.2020-31.03.2020 | Первенство России (мк) и Всероссийские соревнования (пн) | Казань | Юноши, девушки 2004-2008г.р. |
| 04.04.2020-05.04.2020 | Кубок Северодвинска | Северодвинск | Муж, жен |
| 11.04.2020-19.04.2020 | Первенство России (МК) и Всероссийские соревнования (ПН) | Майкоп | 2000г. р. И моложе |
| 02.05.2020-03.05.2020 | Первенство Северодвинска , посвященное 75 годовщине ВОВ | Северодвинск | Муж, жен |
| 12.05.2020-17.05.2020 | Первенство Архангельской области среди юниоров | Архангельск | 2000 г.р. и моложе |
| 23.05.2020-24.05.2020 | Первенство МАУ "СШ "Строитель", посвященное ветеранам стрелкового спорта г. Северодвиска | Северодвинск | Муж, жен и моложе |
| 22.06.2020-30.06.2020 | ВС "Юный стрелок России" | Ижевск | Юноши девушки |
| июль | Спартакиада учащихся России | Майкоп | Юноши девушки (2004-2006) |
| 26.09.2020-27.09.2020 | Первенство Северодвинска среди юниоров (до 21 года) | Северодвинск | Юниоры юниорки 2000г.р. и моложе |
| 16.10.2020-18.10.2020 | Чемпионат Северодвинска | Северодвинск | Муж. жен |
| 19.10.2020-03.11.2020 | Сборы для подготовки юношеской сборной к первенству России | Северодвинск | Юношеская сборная города 2004-2008 |
| 02.11.2020-08.11.2020 | Чемпионат Архангельской области | Архангельск | Муж, жен |
| 14.11.2020-17.11.2020 | Всероссийские Соревнования | Кострома | Муж, жен |
| 19.11.2020-27.11.2020 | Первенство России (ПН), Всероссийские соревнования (МК) | Казань | Юноши, девушки 2004-2008 |
| 11.12.2020-13.11.2020 | Первенство Северодвинска | Северодвинск | Муж, жен |
| 19.12.2020-20.12.2020 | Первенство МАУ "СШ "Строитель", посвященное Гончарову Е.А. | Северодвинск | Муж, жен и моложе |

# **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# **Перечень тренировочных сборов на 2020 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид тренировочных сборов | Этап спортивной подготовки | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников | Месяц  |
|  | В каникулярный период | НП-1 | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | 8 | июнь |
|  | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Т(СС) | 14 | 6 | июнь |
|  | По общей физической или специальной физической подготовке | Т(СС) | 14 | 6 | сентябрь |