

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 2-го года обучения)

1. Теоретические занятия

1. Задачи и значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.
2. Проводимые в стране соревнования на стендах среди юниоров, юношей.
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).
4. Траектория и ее элементы, полет дроби, причины разброса.
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском при затаивании дыхания (уточнение представлений).
7. Проверка знания и уточнение понимания терминов:
 - выполнение выстрела в зоне поражения,
 - «дергание» и «поддавливание»,
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый),
 - «сохранение рабочего состояния» перед, во время и после выстрела,
 - координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).
8. «Чистота» выполнения каждого из элементов выстрела – обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение элементов и выстрела в целом.
9. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, проверка понимания причин их возникновения.
10. Концентрация и переключение внимания.
11. Чувства или эмоции, их влияние на деятельность человека (спортсмена).
12. Темперамент – индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной системы.
13. Саморегуляция, простейшие приемы произвольного изменения психологического состояния человека (спортсмена).
14. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.
15. Самоконтроль, показатели общего состояния спортсмена, необходимость ведения дневника.
16. Принципы построения учебно-тренировочного занятия.
17. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.
18. Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов.
19. Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики; отрицательное воздействие длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.
20. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений).
21. Правила соревнований:
 - условия выполнения упражнений: Т-5 и Т-6, С-5 и С-6, ДТ-5 и ДТ-6, СП-1, СПК-2 и СПД-2
 - о прицеливании и стрельбе на территории стенда,
 - поведение спортсмена на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках, обращение с оружием на стрелковом месте (площадке);
 - обязанности бокового судьи и судьи-информатора, старшего судьи на площадке.
22. Зачеты по теории.
23. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. 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, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой выносливости, координированности и корректирующие упражнения.
3. Дальнейшее совершенствование, доведение до автоматизма элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада),
 - поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
 - прямым, левым, правым с разными углами возвышения
 - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
 - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ – в течение учебного года сначала выполнять как тренировочные упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2, а затем Т-6, С-6, ДТ-6, СП-1, СПК-2 и СПД-2, и обязательно выделять время для совершенствования техники выполнения выстрелов на тех стрелковых местах, на которых возникают затруднения и погрешности,
 - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
 - дыхание.
4. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).
 5. Выполнение выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).
 6. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
 7. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке и управлению спуском - нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном
 8. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
 9. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»): за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела; выполнение выстрелов без патрона и с патроном.
 10. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
 11. Практические стрельбы:
 - выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
 - выполнение выстрелов на укороченных (при необходимости) и полной дистанциях,
 - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишени (при необходимости) и общепринятой, определяемой правилами соревнований,
 - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными;
 - работа над индивидуальными ошибками.
 12. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.
 13. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
 - конкурсы, товарищеские встречи,
 - выполнение упражнений по условиям соревнований,
 - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).
 14. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
 15. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).
 16. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения элементов выстрела в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах.
 17. Судейская практика: выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника судьи в секретариате.