

«СОГЛАСОВАНО»

На тренерском совете  
« 1 » февраля 2013 г.  
(протокол № 1 от 20 / 3 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧУДО ОСЦ «Выстрел»  
Зимовин А.П.  
« 1 » февраля 2013 г.



Частное учреждение дополнительного образования «Охотничье-спортивная школа «ВЫСТРЕЛ»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Составители:

Заместитель директора по УВР

Тренер-преподаватель

Светлогорск 2013

Пояснительная записка	1
Организационные основы подготовки стрелков	3
Комплектование учебных групп, организация работы школы	11
Контрольно-переводные нормативы (таблицы всех групп)	13
Планирование работы спортивных школ	31
Программный материал	54
Литература	184

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная образовательная программа (Стендовая стрельба) для Частного учреждения дополнительного образования «Охотничье-спортивная школа «ВЫСТРЕЛ» составлена в соответствии на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01 г. При составлении данной программы использовали результаты научных исследований в области теории и методики стендовой стрельбы и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

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

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

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения, тренировок и совершенствования, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы

комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств, методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ

Таблица 1

## Режимы учебно-тренировочных занятий, наполняемость групп на различных этапах подготовки и требования по спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>спортивно-оздоровительные группы</b>				
Весь период	18	15	6	Выполнение нормативов ОФП
<b>группы начальной подготовки</b>				
1-й	С 18	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	С 18	14	9	
3-й	С 18	14	9	
<b>учебно-тренировочные группы</b>				
1-й	С 18	16	12	Выполнение нормативов ОФП.
2-й	С 18	14	12	СФП, ТТП
3-й	С 18	12	18	Выполнение нормативов ОФП.
4-й	С 18	12	18	СФП, ТТП
<b>группы спортивного совершенствования</b>				
1-й	С 18	10	24	50% КМС
2-й	С 18	8	28	КМС
3-й	С 18	6	28	50% МС
<b>группы высшего спортивного мастерства</b>				
1-й	С 18	3	32	МС
2-й	С 18	2-3	32	МС
3-й	С 18	2-3	32	50% МСМК

Многолетняя подготовка стрелков осуществляется поэтапно с учетом уровня подготовленности обучаемых.

### Задачи *первого этапа обучения в группах начальной подготовки:*

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стендовой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о развитии стендовой стрельбы в дореволюционной России, в СССР и Российской Федерации; об участии стендовиков в международных встречах, первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх (общие сведения);
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стендовиков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, определяющих успехи в стендовой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, быстроты, ловкости, произвольного расслабления;
- усвоение правил поведения на стрелковых стендах и в местах проведения стрельб, мер безопасности при обращении с оружием.

боеприпасами, формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части оружия: ружей и пневматической винтовки;
- устройство дробовых спортивных патронов, осечки, их причины и устранение;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- разучивание и освоение техники выполнения выстрела из пневматической винтовки с открытым прицелом;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения: изготовке, вставке или вскидке, прицеливании, поводке, нажиме на спусковой крючок, дыхании;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения выстрела без патрона («холостая тренировка»), на первоначальном этапе обучения предпочтительно на укороченных дистанциях и с уменьшенной дальностью заброса мишени;
- освоение выполнения нажима на спусковой крючок, мощного, плавного (без рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;
- разучивание и освоение техники выполнения выстрела в избранном упражнении (без патрона и с патроном);
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 3-5-ти выстрелов с отдыхом между ними (развитие силовой выносливости);
- разучивание координирования работ по выполнению элементов техники выстрела;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2 в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам для подачи команды в упражнениях ТРАП, СКИТ;
- участие в классификационных соревнованиях, выполнение 3-его взрослого разряда;
- общее ознакомление с понятиями: «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел, не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- ознакомление с понятиями: «колебания», «устойчивость», «район колебаний» (пневматическая винтовка) и «зона поражения», понимание этих явлений и усвоение;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стендовой стрельбе, виды внимания, восприятия, представления, идеомоторика (самые общие сведения);

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, об общем режиме, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь);
- выполнение обязанностей помощника тренера (дежурного) при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований.

**Задачи второго этапа подготовки в учебно-тренировочных группах:**

- укрепление интереса к стендовой стрельбе;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стендовиков, совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, быстроты, равновесия, произвольного расслабления;
- закрепление знаний о правилах поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, движение и вылет дробы; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания;
- дальнейшее изучение материальной части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39;
- более глубокое понимание, осмысление и закрепление знаний о выстреле, об элементах техники его выполнения: изготовке, вкладке или вскидке, прицеливании, поводке, управлении спуском при затаивании дыхания;
- уточнение понимания сути явлений: «зона поражения», «ожиданно-неожиданный выстрел», «ожидание» и «встреча» выстрела;
- вред и недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» до, во время и после выполнения выстрела;
- углубление знаний о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, поводке, прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение навыком*, выполняя выстрел, *контролировать* «параллельность работ») – первый год;
- совершенствование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, поводку, прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела в избранном упражнении;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости) - первый год;
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок мощно, плавно (без рывка), автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;
- освоение внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела;
- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; причинах и целях развития стендовой стрельбы в СССР и России; стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; движениях: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки»; воспитательном и прикладном значениях стендовой стрельбы; подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика);
- овладение мышечно-двигательными представлениями (идеомоторика);
- ознакомление с понятием «утомление» и с необходимостью чередования тренировочных нагрузок и отдыха, восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника (второй год обучения);
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экраном телевизора;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2, СПК-1 и СПД-1 (первый год обучения), Т-3 и Т-4, С-3 и С-4, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2 (второй год обучения) в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня (повторение); обязанности боковых судей (1-ый год) и судьи-информатора (2-ой год);
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов, норматива КМС (желательно), (табл. 1, с. 8);
- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения



физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; рассказывать новичкам о правилах поведения на стенде и стрелковой площадке, мерах безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; пропагандировать стендовую стрельбу среди товарищей по школе;

– выполнение обязанностей помощников бокового судьи.

**Задачи *третьего этапа подготовки в группах спортивного совершенствования:***

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стендовиков; совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости,

- периодическая проверка знаний правил поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма;

- усвоение сведений о траектории и ее элементах; полете дроби, причинах разброса; прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним; об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях: нарушении поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия;

- изучение материальной части новых моделей оружия, овладение навыками устранения неполадок;

- дальнейшее совершенствование техники выполнения каждого из элементов и выстрела в целом в избранном упражнении;

- умение при выполнении значительного количества серий выстрелов с отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 2-х разового выполнения избранного упражнения;

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- «чистота» выполнения каждого из элементов выстрела – обязательное условие, при котором *целесообразно* доводить до автоматизма выполнение каждого из элементов и выстрела в целом;

- ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения;

- совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;

- совершенствование навыка выполнения выстрела без «ожидания» и

«встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;

- совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, прицеливание, поводку, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела;

- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива МС (табл. 1);

- 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 темпераменте, характере, самовоспитании; побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена, их значение и влияние;

- 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 соревнований;

- 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;

- 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 воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), принципы планирования личных тренировочных

занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);

- 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 учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений Т-4 и Т-5, С-4 и С-5, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2 (первый год обучения), Т-5 и Т-6, С-5 и С-6, ДТ-5 и ДТ-6, СП-1, СПК-2 и СПД-2 (второй год обучения), Т-6 и Т-7, С-6 и С-7, ДТ-6, СП-2, СПК-2 и СПД-2 (третий год обучения) в соответствии с правилами соревнований; требований к оружию, изготовкам, экипировке;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов», выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора и помощника судьи в секретариате.

#### ***Задачи четвертого этапа подготовки в группах высшего спортивного мастерства:***

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

- дальнейшее совершенствование разносторонней физической подготовленности стендовиков и специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координированности, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;

- периодическая проверка знаний правил поведения на стенде и стрелковой площадке, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

- изучение материальной части новых моделей оружия, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;

- дальнейшее совершенствование техники и тактики выполнения выстрела в избранном упражнении;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 2-3 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготровке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости,

достаточных для выполнения на соревнованиях избранного упражнения спортсменами, подготовленными на уровне МС и МСМК;

- доведение выполнения элементов техники выстрела до автоматизма;
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц;
- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов и выстрела в целом;
- дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, прицеливание, поводку, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МСМК, завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд обществ или ведомств, страны;
- ознакомление с достижениями советских и российских стендовиков на чемпионатах и первенствах Европы, мира, Олимпийских играх; с успехами одаренных молодых спортсменов на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;
- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека (спортсмена), их значение и влияние;
- углубление знаний о «саморегуляции»: произвольном изменении психологического состояния; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- углубление знаний о принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средства закаливания

(повторение); периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление планов: личных на одно занятие, неделю, определенный период и на отдельные занятия для учебно-тренировочных групп;

- проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года.

- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой;

- твердое и глубокое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, исключающее нарушение их; замечание судьи может отрицательно повлиять на общий настрой спортсмена при выступлении на состязаниях;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов»; выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника судьи, контролирующего правильность внесения результата каждого выстрела, и помощника судьи в секретариате.

### **Комплектование учебных групп, организация работы школы**

*Группы начальной подготовки* спортивных школ стендовой стрельбы комплектуются лицами достигшими возраста 18 лет..

*Учебно-тренировочные группы (УТГ)* формируются из учащихся групп начальной подготовки (ГНП), выполнивших контрольно-переводные нормативы.

*Группы спортивного совершенствования* всех годов обучения и *высшего спортивного мастерства* формируются из спортсменов школы, уверенно выполнивших контрольно-переводные нормативы по всем видам подготовки. Также в эти группы могут быть зачислены желающие продолжить совершенствование своего спортивного мастерства, если уровень их подготовленности соответствует требованиям школы, а тренер-педагог ученика дал согласие на его переход в другую организацию.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер-преподаватель может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся по программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-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

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения (табл. 1).

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы.

Таблица 2

**Контрольно-переводные нормативы в группах начальной подготовки  
для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа**

Виды подготовки и контрольные упражнения		Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>			
- бег: 60 м (сек.) 100 м (сек.)		10,0-10,4;15,0-15,8	10,4-10,8;17,0-17,6
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		8 - 10	4 - 6
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз зависит от того, сколь медленно выполняется упражнение)		индивидуально	
- кистевая динамометрия		индивидуально	
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>			
Удержание системы «стрелок-оружие» без нажима на спусковой крючок (без утомления)	ТРАП и ДУБЛЬ-ТРАП: изготовка, вкладка, прицеливание, удержание	10-15 подъемов по 8-10 сек.	
	СКИТ и СПОРТИНГ: изготовка, вскидка, прицеливание, удержание	10-15 подъемов по 8-10 сек.	
Выполнение «выстрела» без патрона (без утомления)	ТРАП и ДУБЛЬ-ТРАП: изготовка, вкладка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	от 20-ти до 30-ти «выстрелов»	
	СКИТ и СПОРТИНГ: изготовка, вскидка, прицеливание, поводка, нажим, удержание,	от 20-ти до 30-ти «выстрелов»	
Статическая выносливость при подготовке к выполнению выстрела - стабильность усилий мышц по удержанию системы «стрелок-оружие» от готовности перед подачей команды «Дай» до вылета мишени.	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП, СКИТ, СПОРТИНГ: статическая изготовка	от 4-х сек. до 6-ми сек.	
<b>3. Техническая подготовка</b>			
Упражнения: Т-1, С-1	Выполнение на соревнованиях		
Т-2, С-2	Выполнение по условиям соревнований во время контрольных		

В группах ДТ, СП, СПК и СПД

Нормативы и упражнения определяет тренер, исходя из подготовленности стрелков.

#### 4. Теоретическая подготовка

- правила поведения в местах проведения стрельб, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами	знать, выполнять
- физическая культура и спорт, их значение в жизни человека	знать, рассказать
- качества, определяющие успешность занятий стендовой стрельбой	знать, рассказать
- общие сведения о выстреле, взрывчатых веществах	знать, рассказать
- пневматическая винтовка: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие	знать, рассказать, показать
- спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие	знать, рассказать, показать
- патроны 12-го калибра, их устройство и характеристика	знать, рассказать, показать
- открытый прицел: прицельная планка с прорезью и мушка (пневматическая винтовка)	знать, рассказать, объяснить
- особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка	знать, рассказать, объяснить
- основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском (нажим в время движения), дыхание	понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- «сохранение рабочего состояния» перед выстрелом, во время выполнения и после него	понимать, знать, уметь объяснять
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)	
- выполнение выстрела в «районе колебаний» (пневматическая винтовка)	
- выполнение выстрела в «зоне поражения» (стендовая стрельба)	
- работа без патрона: ее суть, цель применения, значение	
- внимание его виды и значение для стендовика	понимать, знать
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)	понимать, знать
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие	знать
- сведения о гигиене, закаливании, общем режиме спортсмена	знать, выполнять
- пагубное влияние вредных привычек: курения, алкоголя	твёрдо знать
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по упражнениям), одежде, оружию	знать
- права и обязанности участника соревнований, порядок выполнения упражнений	знать, выполнять
- условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2, С-1 и С-2	
- команды, подаваемые на линии огня	

#### 5. Инструкторская практика



- выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела, помогать их устранять

знать, выполнять

#### **6. Судейская практика**

участие в работе судейской бригады при проведении контрольных стрельб и соревнований

знать обязанности, выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения  
для зачисления в группы 2-го года этого этапа.**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>		
- бег – 100 м (сек.)	14,5 - 15,0	16,8 - 17,4
- бег – 1000 м (юн.) (мин., сек.) и 500 м (дев.) (мин., сек.)	4,30 - 4,50	3,00 - 3,20
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	10 - 12	6 - 8
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (кол-во раз зависит от того, сколь медленно выполняется упражнение)	индивидуально	
- кистевая динамометрия	индивидуально	
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору тренера	
	- по выбору тренера	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		
Удержание системы «стрелок-оружие» без нажима на спусковой крючок (без утомления)	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовка, вкладка, прицеливание, удержание	25-40 подъемов по 10-12 сек.
	СКИТ, СПОРТИНГ: изготовка, вскидка, прицеливание, удержание	25-40 подъемов по 10-12 сек.
Выполнение «выстрела» без патрона (без утомления)	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовка, вкладка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	от 30-ти до 45-ка «выстрелов»
	СКИТ, СПОРТИНГ: изготовка, вскидка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	от 30-ти до 45-ка «выстрелов»
Статическая выносливость при подготовке к выполнению выстрела - стабильность усилия мышц по удержанию системы «стрелок - оружие» от готовности перед подачей команды «Дай» до вылета мишени	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП, СКИТ, СПОРТИНГ: статическая изготовка	от 6-ти сек. до 8-ти сек.

<b>3. Техническая подготовка</b>		
Упражнения: Т-2, С-2, СП-1	Выполнение на соревнованиях	
Т-3, С-3, СП-1	Выполнение по условиям соревнований во время контрольных	
В группах ДТ, СП, СПК и СПД	Нормативы и упражнения определяет тренер, исходя из подготовленности стрелков.	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>		
- правила поведения в местах проведения стрельб, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами		твердо знать, выполнять
- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов		знать, рассказать
- характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-20, ИЖ-39, их назначение		рассказать, перечислить, показать
- прицельные приспособления, особенности прицеливания в стендовой стрельбе (повторение)		рассказать, показать
- устройство дробовых патронов, осечки, причины, устранение (повторение)		рассказать, показать
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения (осмысление и углубление полученных знаний)		рассказать
- выполнение выстрела в «зоне поражения»		уметь объяснить, понимать, на сколько важно контролировать свои действия и мысли, овладевать при выполнении выстрела
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время выполнения и после него		
- внутренний контроль за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела		
- 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		твердо знать
- один из видов представлений - двигательные представления (идеомоторика)		знать, овладевать
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)		знать, воспитывать
- сердечно-сосудистая система, кровообращение		знать
- гигиена одежды и обуви, жилища, общий уход за телом		знать, выполнять
- гигиена места занятий спортом		
- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики		твердо знать
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: Т-2, Т-3, С-2, С-3		твердо знать, выполнять
- права и обязанности участника соревнований;		
- команды, подаваемые на огневом рубеже во время соревнований;		
- обязанности бокового судьи		

### 5. Инструкторская практика

- уметь построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, показать изготровку для стрельбы в избранном упражнении, замечать ошибки других спортсменов и помогать их исправить

знать, выполнять

### 6. Судейская практика

- участие в работе судейской бригады при проведении контрольных стрельб и соревнований  
- работа в качестве помощников боковых судей

знать обязанности, выполнять

Таблица 4

**Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения  
для зачисления в группу 1-го года обучения на этапе спортивного совершенствования.**

Виды подготовки и контрольные упражнения		Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>			
- бег – 100 м (сек.)		14,2 - 14,7	16,6 - 17,2
- бег – 1000 м (юн.) (мин., сек.) и 500 м (дев.) (мин., сек.)		4,10 - 4,30	2,40 - 3,00
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)		12 - 14	7 - 9
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (кол-во раз зависит от того, сколь медленно выполняется упражнение)		индивидуально	
- кистевая динамометрия		индивидуально	
- упражнения на развитие равновесия		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости		- по выбору тренера	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>			
Удержание системы «стрелок-оружие», прицеливаясь, без нажима на спусковой крючок	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовление-вкладка, прицеливание, удержание	40-55 подъемов	
	СКИТ, СПОРТИНГ: изготовление, вскидка, прицеливание, удержание	40-55 подъемов	
Выполнение «выстрела» без патрона (без утомления)	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовление, вкладка, прицеливание, поводка, нажим, удержание СКИТ, СПОРТИНГ: изготовление, вскидка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	от 50-ти до 65-ти «выстрелов»	
Статическая выносливость при подготовке к выполнению выстрела - стабильность усилия мышц по удержанию системы «стрелок - оружие» от готовности перед подачей команды «Дай» до вылета мишени	ТРАП; ДУБЛЬ-ТРАП, СКИТ, СПОРТИНГ: статическая подготовка	от 8-ти сек. до 10-ти сек.	
<b>3. Техническая подготовка</b>			
Упражнения ТРАП: Т-3, Т-4; ДУБЛЬ-ТРАП: ДТ-3, ДТ-4; СКИТ: С-3, С-4; СПОРТИНГ: СПК-2, СПД-2	Выполнение упражнений в условиях соревнований		

#### 4. Теоретическая подготовка

- правила поведения в местах проведения стрельб, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (закрепление)	знать, выполнять
- подвиги стрелков в Великой Отечественной войне, воспитательное и прикладное значение стрелкового спорта	знать, рассказать
- движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, зависимость угла вылета от однообразия удержания оружия	знать, рассказать
- характеристика, основные части ружей: ИЖ-39, МЦ-108, МЦ-200, их назначение, взаимодействие	рассказать, показать
- основные элементы выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском при затаивании дыхания; совершенствование техники их выполнения, проверка понимания сути этих явлений	знать, рассказать, уметь объяснить
- значение «чистоты» выполнения элементов техники выстрела	понимать, уметь объяснить
- необходимость выполнения выстрела в своей «зоне поражения»	знать, понимать, при выполнении выстрела,
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	контролировать свои действия мысли, не допускать ошибок
- сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время выполнения и после него	
- внутренний контроль за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела	допускать ошибок
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	знать, выполнять
- законы распределение внимания	постоянно совершенствовать
- воля, ее проявление в чертах характера	четко знать
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)	знать
- понятие об утомлении, восстановительные мероприятия	знать, выполнять
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма	знать, применять
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода)	
- режим питания	
- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экраном телевизора	твердо знать
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: Т-3 и Т-4, С-3 и С-4, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2	знать, выполнять
- стрельба и прицеливание на территории стенда; поведение спортсмена и обращение с оружием на стрелковом месте	

обязанности бокового судьи и судьи-информатора

**5. Инструкторская практика**

- построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их

знать, выполнять

**6. Судейская практика**

участие в работе судейской бригады для проведения контрольных стрельб и соревнований  
выполнение обязанностей бокового судьи и помощника судьи-информатора

знать обязанности,  
выполнять

Таблица 5

**Контрольно-переводные нормативы в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения  
для зачисления в группы СС 2 года обучения.**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>		
- бег – 100 м (сек.)	14,0 - 14,5	16,4 - 17,0
- бег – 1000 м (юн.) (мин., сек.) и 500 м (дев.) (мин., сек.)	3,50 - 4,15	2,25 - 2,45
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	15 - 18	7 - 9
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (кол-во раз зависит от того, сколь медленно выполнять упражнение)	индивидуально	
- кистевая динамометрия	индивидуально	
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости	- по выбору тренера	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		
Выполнение «выстрела» без патрона (без утомления)	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовка, вкладка, прицеливание, поводка, нажим, удержание СКИТ, СПОРТИНГ: изготовка, вскидка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	от 60-ти до 75-ти «выстрелов»
Статическая выносливость при подготовке к выполнению выстрела - стабильность усилия мышц по удержанию системы «стрелок-оружие» от готовности перед подачей команды «Дай» до вылета мишени	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП, СКИТ, СПОРТИНГ: статическая изготовка	от 9-ти сек. до 12-ти сек.
<b>2. Техническая подготовка</b>		
Упражнения ТРАП: Т-4, Т-5; ДУБЛЬ-ТРАП: ДТ-4, ДТ-5; СКИТ: С-4, С-5 СПОРТИНГ: СП-1, СПК-2, СПД-2	Выполнение упражнений в условиях соревнований	
<b>3. Теоретическая подготовка</b>		
- необходимость неукоснительного соблюдения правил поведения на стенде и стрелковой площадке, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (повторение)	знать, выполнять	
- цели и задачи детских спортивных школ: ДЮСШ, СДЮШОР	знать, рассказать	
- мощное развитие стендовой стрельбы в послевоенные годы, массовые мероприятия,		



- ежегодные соревнования Всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР	
- прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические	рассказать, перечислить, показать
- характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, их назначение, взаимодействие (повторение)	рассказать, показать
- основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском в движении при затаивании дыхания; необходимость постоянного совершенствование техники их выполнения	рассказать, рассчитать, внести
- автономная работа указательного пальца	понимать, выполнять
- выполнение выстрела в «зоне поражения»	контролируя свои мысли и действия, выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	выстрел
- сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию и управлению спуском в движении («параллельность работ»)	
- важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства	твердо знать, применять
- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)	знать, применять
- волевые качества человека, условия воспитания воли	знать, выполнять
- саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния	знать, рассказать
- самоконтроль и его цель	знать, выполнять
- понятие об утомлении и средствах восстановления	знать, рассказать
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма	знать, выполнять
- основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим	
- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное воздействие длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера	твердо знать
- порядок выполнения финальной серии	знать
- условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5; С-4 и С-5; ДТ-4, ДТ-5; СП-1, СПК-2, СПД-2	знать, выполнять
- обязанности участника соревнований: стрельба и прицеливание на территории стенда, поведение спортсмена и обращение с оружием на стрелковом месте (повторение)	
- меры наказания за нарушение правил	
- обязанности бокового судьи и судьи-информатора (повторение)	
<b>4. Инструкторская практика</b>	
- построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь провести первую часть разминки (ОФП), показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдения их	выполнять
<b>5. Судейская практика</b>	

Таблица 6

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования 2-го года обучения  
для зачисления в группы СС 3 года обучения.**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>		
- бег – 100 м (сек.)	13,8 - 14,3	16,2 - 16,6
- бег – 1000 м (юн.) (мин., сек.) и 500 м (дев.) (мин., сек.)	3,40- 4,00	2,10 -2,25
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	19 - 24	9 - 11
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (кол-во раз зависит от того, сколь медленно выполнять упражнение)	индивидуально	
- кистевая динамометрия (индивидуально)	индивидуально	
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости	- по выбору тренера	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		
Выполнение выстрела без патрона (без утомления)	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовление-вкладка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	75-100 подъемов
	СКИТ, СПОРТИНГ: изготовление, вскидка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	75-100 подъемов
Статическая выносливость при подготовке к выполнению выстрела - стабильность усилия мышц по удержанию системы «стрелок-оружие» от готовности перед подачей команды «Дай» до вылета мишени	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП, СКИТ, СПОРТИНГ: статическая подготовка	от 10-ти сек. до 15-ти сек.
<b>2. Техническая подготовка</b>		
Упражнения ТРАП: Т-5, Т-6; ДУБЛЬ-ТРАП: ДТ-5, ДТ-6; СКИТ: С-5, С-6 СПОРТИНГ: СК-1, СПК-2, СПД-2      Выполнение упражнений в условиях соревнований		
<b>3. Теоретическая подготовка</b>		
- необходимость неукоснительного соблюдения правил поведения на стенде и стрелковой площадке, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (выполнение на уровне автоматизма)	знать, выполнять	
- значение развития массового спорта; подготовка резерва для сборной команды страны; проводимые в стране	знать, рассказать	

соревновании по стендовой стрельбе среди юниоров и юношей	
- траектория и ее элементы, полет дроби, причины ее разбрасывания	знать, рассказать
- характеристика, особенности новых моделей винтовок	рассказать, показать
- основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском в движении при затаивании дыхания, необходимость совершенствования техники их выполнения	понимать суть, уметь рассказать, объяснить
- «чистота выполнения каждого из элементов выстрела – обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение выстрела в целом	понимать, выполнять
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем районе	выполняя выстрел,
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	контролировать свои
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	мысли и действия,
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию позы-изготовки, прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)	выполнять
- переключение и концентрация внимания	знать, выполнять
- темперамент – индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности	знать, рассказать
- чувства или эмоции, их влияние на психологическое состояние спортсмена (человека)	знать, рассказать
- самоконтроль, необходимость ведения дневника	знать, выполнять
- саморегуляция - произвольное изменения психологического состояния спортсмена, простейшие приемы	знать, выполнять
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления	знать, рассказать
- принципы построения учебно-тренировочного занятия	знать, выполнять
- влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему	знать, выполнять
- понятие о калорийности, усвояемости пищи, значение отдельных пищевых веществ и витаминов	
- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное воздействие длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера	твёрдо знать
- условия выполнения упражнений: Т-5 и Т-6, С-5 и С-6, ДТ-5 и ДТ-6, СК-1, СПК-2 и СПД-2	знать, выполнять
- выполнение финальной серии	
- обязанности участника соревнований: стрельба и прицеливание на территории стенда, поведение спортсмена и обращение с оружием на стрелковой месте (закрепление знаний)	
- меры наказания за нарушение правил (повторение);	
- обязанности бокового судьи и судьи-информатора (повторение)	
<b>4. Инструкторская практика</b>	
- уметь построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь провести первую часть разминки (ОФП), показать подготовку для стрельбы из избранного вида оружия; уметь замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, рассказывать о мерах безопасности, необходимости соблюдения их	выполнять

## 5. Судейская практика

выполнение обязанностей бокового судьи, судьи – информатора, помощника судьи в секретариате

выполнять

Таблица 7

**Контрольно-переводные нормативы в группах спортивного совершенствования  
3-го года обучения для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>		
- бег – 100 м (сек.)	13,5 - 14,0	16,0 - 16,3
- бег – 1000 м (юн.) (мин., сек.) и 500 м (дев.) (мин., сек.)	3,30 - 3,50	2,00 - 2,15
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или от иной опоры (количество раз)	24 - 30	12 - 14
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (кол-во раз зависит от того, сколь медленно выполнять упражнение)	индивидуально	
- кистевая динамометрия (индивидуально)	индивидуально	
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие координации	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору тренера	
- упражнения на развитие статической выносливости	- по выбору тренера	
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>		
Выполнение выстрела без патрона (без утомления)	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП: изготовление-вкладка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	100 и более подъемов
	СКИТ, СПОРТИНГ: изготовление, вскидка, прицеливание, поводка, нажим, удержание	100 и более подъемов
Статическая выносливость при подготовке к выполнению выстрела - стабильность усилия мышц по удержанию системы «стрелок-оружие» от готовности перед подачей команды «Дай» до вылета мишени	ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП, СКИТ, СПОРТИНГ: статическая подготовка	до 15-ти сек.
<b>3. Техническая подготовка</b>		
Упражнения ТРАП: Т-6Ф; ДУБЛЬ-ТРАП: ДТ-6, ДТ-6Ф; СКИТ: С-6, С-6Ф; СПОРТИНГ: СП-2, СПК-2, СПД-2	Выполнение упражнений в условиях соревнований	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>		
- необходимость неукоснительного соблюдения правил поведения на стенде и стрелковой площадке, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (выполнение на уровне автоматизма)	знать, выполнять	
- организация государственного руководства физической культурой и спортом; общественные организации, ведущие работу в стране по физической культуре и спорту	знать, рассказать	

- участие спортсменов-стендовиков в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира Олимпийских играх

в

знать, рассказать  
рассказать, показать

характеристика, особенности новых моделей ружей

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

твердо знать

- совершенствование координирования выполнения элементов выстрела: изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки, управления спуском в движении при затаивании дыхания («параллельность работ»)

понимать, выполнять

- «чистота» выполнения каждого из элементов выстрела - обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение выстрела в целом

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

- причины снижения работоспособности спортсмена; необходимость учета протекания процессов восстановления в организме спортсмена при планировании тренировочных нагрузок и включения восстановительных мероприятий при организации учебно-тренировочной подготовки

выполняя выстрел,  
контролировать свои  
мысли и действия,  
выполнять

- «самоконтроль», показатели общего состояния спортсмена, необходимость ведения дневника, на основе данных делать выводы и вносить коррективы в подготовку (углубление знаний)

«саморегуляция» - произвольное изменение психологического состояния спортсмена: приемы управления вниманием, его виды и свойства, воля, их воспитание (углубление знаний)

знать, выполнять

чувства или эмоции, их влияние на психологическое состояние человека

побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена (человека), их значение и влияние

знать, понимать

- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

знать, выполнять

общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой

понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение)

- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера

твердо знать

условия выполнения упражнений: Т-6 и Т-6Ф, С-6 и С-6Ф, ДТ-6 и ДТ-6Ф, СП-2, СПК-2 и СПД-2

выполнение финальной серии

- обязанности участника соревнования: стрельба и прицеливание на территории стенда, поведение спортсмена и обращение с оружием на стрелковом месте (площадке)

знать, выполнять

меры наказания за нарушение правил

обязанности бокового судьи и судьи-информатора (проверка и закрепление знаний)

### 5. Инструкторская практика

- уметь провести разминку (ОФП и СФП), показывать изготровку для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, рассказывать о мерах безопасности, необходимости соблюдения

выполнять

их; уметь проводить отдельные части учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера

### **6. Судейская практика**

выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника судьи в секретариате

знать, выполнять

## Планирование работы спортивной школы

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;
- преемственности, предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
- координации, согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

Исходным материалом для последующего детального планирования учебно-воспитательной работы является *перспективный* план подготовки.. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.(см таблицы)



**Примерный учебный план на 52 недели  
учебно-тренировочных занятий  
в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ (в часах)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки						ВСМ
	НП	УТ		СС			
	1-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Общая физическая подготовка	120	99	95,5	115,5	178	204	индивидуально для каждого из спортсменов
Специальная физическая подготовка	50	48	58,5	96	107	128	
Технико-тактическая подготовка	92	245,5	371,5	488,5	579,5	720	
Теоретическая подготовка	30	26,5	31	34	38	40	
Контрольные стрельбы	ч	11	21	33	42	52	
Классификационные и календарные соревнования	4	7	16	32	50	68	
Контрольно-переводные испытания	2	3	2	2	3	3	
Практики: инструкторская судейская	5 5	15 13	14,5 14	18,5 12,5	25 17,5	21 12	
Медицинское обследование	согласно плана						
Восстановительные мероприятия	по плану, исходя из необходимости						
<b>Общее количество часов/занятий</b>	312 156	468 156	624 156	832 208	1040 260	1248 312	1560 или 1872 260 или 312

Таблица 9

**Примерное соотношение средств общефизической,  
специальной физической и технико-тактической подготовок  
по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки						ВСМ
	НП	УТ		СС			
	1-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Общефизическая подготовка	45	25,2	18,4	16,5	20,5	19,4	инди-
Специальная физическая подготовка	19,1	12,2	11,1	13,7	12,5	12,2	аль-
Технико-тактическая подготовка	35,9	62,6	70,5	69,8	67	68,4	но

**Примерный перечень видов соревновательных нагрузок  
в годичном цикле и их количество (прикидки, контрольные стрельбы,  
конкурсы, турниры, соревнования)**

Виды соревновательных нагрузок	Этапы подготовки								
	НП		УТ		СС			ВСМ	
	1-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	Свыше года	
Прикидки (кол-во)									
Контрольные стрельбы (кол-во)									
Конкурсы (кол-во)									
Турниры (кол-во)									
Товарищеские встречи (кол-во)									
Соревнования разного уровня (кол-во)									
Главные соревнования (кол-во)									
Количество дней соревнований									
Количество упражнений в соревнованиях									

*Годовой план подготовки* составляется на основе перспективного Темы теоретических и содержание практических занятий, которые должны быть освоены в течение года, приводятся в «Примерных годовых планах по видам подготовки» (табл. 12,14,16,18,20,22).

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки (табл. 13,15,17,19,21,23).

В таблицах 8,9,13,15,17,19,21,23 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых, следует





## Примерный годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)

### 1. 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 стендовой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности: общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона;
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.
7. Пневматическая винтовка: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
8. Спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
9. Открытый прицел: прицельная планка с прорезью, мушка (пневматическая винтовка).
10. Особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка.
11. Патроны: центрального боя, бокового огня, отличие.
12. Патроны 12-го калибра - устройство: гильза, капсюль, порох, пыж, контейнер, дробь (общий вес 24 г, диаметр - 2 мм и 2,5 мм)
13. Осечки, причины, устранение.
14. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы» (пневматическая винтовка), «совмещение», «несовмещение», «кучность осыпи».
15. Средняя точка попадания, определение СТП (пневматическая винтовка).
16. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском (нажим), дыхание.
17. Понятия:
  - «колебания» и «устойчивость»; «район колебаний» (пневматическая винтовка), «зона поражения»,
  - «дергание» и «подлавливание»,
  - «ожидание» выстрела, «встреча» выстрела;
  - «ожиданно-неожиданный» выстрел (подготавливаемый);
  - сохранение или продление «рабочего состояния» перед, во время и после выстрела);
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, поводки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
18. Выполнение «выстрела» без патрона: ее суть, цель, значение.
19. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
20. Внимание, его виды, значение для спортсмена-стендовика; восприятия и представления.
21. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
22. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
23. Правила соревнований:
  - обязанности и права участника соревнований;
  - требования к изготовкам перед подачей команды на вылет мишени в упражнениях ТРАП, СКИТ, ДУБЛЬ-ТРАП, СПОРТИНГ;
  - требования к изготовке для выполнения выстрела;
  - условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2; С-1 и С-2;
  - команды, подаваемые на линии огня,
  - обязанности боковых судей и судей-информаторов.
24. Зачеты по теории.
25. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

### 2. Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):
  - изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ, СПОРТИНГ), прицеливание, 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 на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
  - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
  - дыхание.
4. Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым и 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 на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
  - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

*Примечание:*  
*при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.*
5. Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» без пульки и с пулькой.
6. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и патроном.
7. Разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.
8. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном).
9. Освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.
10. Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»: недопустима реакция на выстрел («встреча»).
11. Овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела – недопустим преждевременный выход из работы («развал»). выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.
12. Практические стрельбы:
  - выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые») и с пулькой и патроном;
  - выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка);
  - выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
  - выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
  - выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
  - выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дробы и стандартными.
13. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
  - выполнение упражнений по условиям соревнований;
  - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
14. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.
15. Судейская практика: выполнение поручений ответственного судьи по подготовки мишеней для контрольных стрельб и к соревнованиям, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии

**План-схема годового цикла подготовки в группах начального обучения (примерное распределение программного материала)**

Кол-во тренировочных занятий (дней) 2 или 3, часов 6 в неделю (1 занятие - 3 или 2 часа)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
1. Кол-во тренировок. Занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
2. Кол-во тренировок. Часов	26	26	26	26	26	24	28	26	24	26	28	26	312
3. Общая физич. подготовка	8	10	10	10	10	8	10	9	8	8	11	18	120
4. Специальная физич. подготовка	2	4	4	5	4	4	5	4	2	4	6	6	50
5. Техническая подготовка	8	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
6. Теоретическая подготовка	8	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	-	30
7. Инструкторская практика	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	1	5
8. Судейская практика	-	-	-	0,5	-	-	-	1	1,5	1	-	1	5
9. Контр. стрельбы (разные виды)	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	-	-	4
10. Кол-во соревн. часов	-	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	4
11. Контрольно-перевод. зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
12. Даты и ранг соревнований													

**Перечень основных тем и упражнений**

Теоретические занятия

Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

«Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне»,

«Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного

стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Осечки, причины, устранение (повторение) Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39. Основные

элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).

Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.

Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного

выполнения. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении

выстрела. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц. Уточнение понимания сути явлений:

- выполнение выстрела в зоне поражения,
- «дергание» и «поддавливание»,
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».

Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»). Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения)

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. Правила соревнований:

- права и обязанности участника соревнований (повторение);
- условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3; СП-1;
- команды, подаваемые на линии огня (повторение);
- обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение). Зачеты по теории.

Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

#### Практические занятия

Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно);

Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.

Дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

- однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам)

### - Таблица 15 План-схема годичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения (примерное распределение программного материала)

Количество тренировочных занятий (дней) 3 , часов 9 в неделю (1 занятие – 3 часа)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего год
Программный материал													
Кол-во тренировок. Занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
Кол-во тренировок. часов	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	468
Общая физич. подготовка	16	5,5	5,5	5,5	5,5	5	6	5,5	5	5,5	16	18	99
Специальная физич. подготовка	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	4	3,5	3	3,5	4	10	48
Техническая подготовка	16	26	25	23,5	25	22	24	23	21	22	14	4	245,5
Теоретическая подготовка	3	2	2	1,5	1,5	1	2,5	2	2	3	2	4	26,5
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	15
Судейская практика	-	0,5	1	2	1	2	2	1	2	1	0,5	-	13



Контр. стрельбы (разные виды)	-	0,5	1	1	1,5	1	1,5	1	2	1	0,5	-	11
Кол-во соревн. дней (упр.) часов	-	-	-	1	-	1	1	2	-	2	-	-	7
Контрольно-перевод. зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
Даты и ранг соревнований													

Таблица 16

**Примерный годовой план по видам подготовки  
(учебно-тренировочные группы 2-го года обучения)**

*Теоретические занятия*

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
5. Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-3 (повторение).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).
7. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона – залог успешности овладения спортивным мастерством.
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).
9. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).
10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).
11. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
  - «колебания», «устойчивость», «зона поражения»;
  - «дергание» и «подлавливание»,
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
12. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).
13. Утомление и восстановительные мероприятия.
14. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.
15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном

телевизора.

17. Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
  - обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)
  - условия выполнения упражнений: Т-3 и Т-4, С-3 и С-4; ДТ-3 и ДТ-4; СПК-2 и СПД-2
- обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

15. Зачеты по теории.

16. 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, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.
3. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), 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 выстрела в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины учебного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-3, ДТ-3, С-3 и СПК-2, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4, ДТ-4 и СПД по условиям соревнований,
    - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
    - дыхание.
4. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
6. Дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).
7. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
8. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
9. 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. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).
11. Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).
12. Практические стрельбы:
  - выполнение выстрелов без патрона с патроном;

- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях,
- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований;
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически)
- работа над индивидуальными ошибками.

13. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- товарищеские встречи,
- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

14. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде.

15. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

Таблица  
17

**План-схема годичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения  
(примерное распределение программного материала)**

Количество тренировочных занятий (дней) 3, часов 12 в неделю  
(1 занятие – 4 часа)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
1. Кол-во тренировок. занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
2. Кол-во тренировок. часов	52	52	52	52	52	48	56	52	48	52	56	52	624
3. Общая физич. подготовка	7	7	7	7	7	6,5	7,5	7	6,5	7	8	18	95,5
4. Специальная физич. подготовка	4	4	4	4	4	3,5	4,5	4	3,5	4	5	14	58,5
5. Техническая подготовка	36	31,5	34,5	32,5	33,5	29,5	34,5	33	31	30	35	10,5	371,5
6. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2,5	1,5	2,5	2	2,5	3	3	4	31
7. Инструкторская практика	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14,5
8. Судейская практика	-	1	1,5	2	1,5	2	2	1	1	2	-	-	14
9. Контр. стрельбы (разные виды)	1	1,5	1,5	1,5	2,5	2	2	2	2,5	2	1	1,5	21

10. Кол-во соревн. дней (упр.) часов	-	3	-	2	-	2	2	2	-	3	-	2	16
11. Контрольно-перевод. зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
12. Даты и ранг соревнований													

0

## Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 1-го года обучения)

### 1. Теоретические занятия

1. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ.
2. Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования Всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР.
3. Меры безопасности, правила поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).
4. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
5. Характеристика новых моделей оружия.
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений), методики совершенствования их выполнения.
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-подготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение).
9. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение (повторение).
10. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства.
11. Волевые качества человека, условия их воспитания.
12. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
13. Утомление и восстановительные мероприятия (повторение и расширение объема знаний).
14. Самоконтроль, его цель, необходимость.
15. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.
16. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.
17. Правила соревнований:
  - условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5, С-4 и С-5, ДТ-4 и ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2;
  - о прицеливании и стрельбе на стрелковых площадках,
  - обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований.
18. Правила финальных соревнований (общие положения)
19. Зачеты по теории.
20. 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. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (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 на разных местах (номерах), необходимо выделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины учебного года выполнять как тренировочные упражнения: Т-4, С-4, ДТ-4, СПК-2 и СПД-2, а во второй половине – упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2 по условиям соревнований.

### *Примечание:*

*при дальнейшем совершенствовании техники выполнения выстрела необходимо периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени для проверки «чистоты» выполнения отдельных элементов и выстрела в целом.*

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
  - дыхание.
4. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.
  5. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
  6. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).
  7. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
  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 «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).
  11. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
  12. Практические стрельбы:
    - выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
    - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;
    - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически) и определяемой правилами соревнований;

- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными;

- работа над индивидуальными ошибками.

13. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,

- товарищеские встречи,

- выполнение упражнений по условиям соревнований,

- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

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

15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

16. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах.

17. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований.

**План-схема годичного цикла подготовки в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения  
(примерное распределение программного материала)**

Количество тренировочных занятий (дней) 4 , часов 16 в неделю  
(1 занятие – 4 часа)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
1. Кол-во тренировок. занятий	17	17	18	17	18	16	18	17	17	17	18	18	208
2. Кол-во тренировок. часов	68	68	72	68	72	64	72	68	68	68	72	72	832
3. Общая физич. подготовка	9,5	9,5	10	9,5	10	9	10	9,5	9,5	9,5	10	9,5	115,5
4. Специальная физич. подготовка	6,5	6,5	7	6,5	7	6	7	6,5	6,5	6,5	16	14	96
5. Техническая подготовка	41	40,5	44	40,5	44	39,5	44	41	41,5	41,5	33	38	488,5
6. Теоретическая подготовка	3	3,5	2	2,5	3	2	2,5	2	3	3	4	3,5	34
7. Инструкторская практика	2	1,5	1	1	2,5	1	1,5	1	2,5	1	2,5	1	18,5
8. Судейская практика	-	-	1,5	2	1,5	-	2	1,5	1	-	2	1	12,5
9. Контр. стрельбы (разные виды)	2	2,5	2,5	3	4	2,5	3	2,5	4	2,5	2,5	2	33
10. Кол-во соревн. дней (упр.) часов													
	4	4	4	3	-	4	2	4	-	4	-	3	32
11. Контрольно-перевод. зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
12. Даты и ранг соревнований													



## 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 «подлавливание»,
  - «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 коррегирующие 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) настр метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
  - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ – в течение учебного года сна выполнять как тренировочные упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2, а затем Т-6, С-6. Д СП-1, СПК-2 и СПД-2, и обязательно выделять время для совершенствования техники выполн 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 тех 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 удержк системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке и управлению спуском - на; на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без па («холостые») и с патроном
  8. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «эле неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
  9. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»): за работой м участвующих в выполнении выстрела; за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и п 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 (С показ выполнения элементов выстрела в избранном упражнении, помощь в исправлении ош замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах.
  17. Судейская практика: выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника су секретариате.

**План-схема годичного цикла подготовки в группах спортивного совершенствования 2-го года обучения  
(примерное распределение программного материала)**

Количество тренировочных занятий (дней) 5 , часов 20 в неделю (1 занятие – 4 часа)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
1. Кол-во трениров. занятий	21	22	22	22	23	20	22	22	21	21	22	22	260
2. Кол-во трениров. часов	84	88	88	88	92	80	88	88	84	84	88	88	1040
3. Общая физич. подготовка	14,5	15	15	15	15,5	14	15	15	14,5	14,5	15	15	178
4. Специальная физическая подготовка	8	8,5	8,5	8,5	9	7,5	8,5	8,5	8	8	10	14	107
5. Техническая подготовка	45,5	49,5	52	44,5	57	40	57,5	48,5	47,5	44,5	50	43	579,5
6. Теоретическая подготовка	5	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	38
7. Инструкторская практика	3	2	1	3	3,5	1,5	1	3	2	2	2	1	25
8. Судейская практика	-	2	1,5	2	-	3	-	3	2	2	-	2	17,5
9. Контр. стрельбы (разные виды)	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	42
10. Кол-во соревн. дней (упр.) часов	5	5	5	8	-	8	-	5	4	5	-	5	50
11. Контрольно-перевод. зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
12. Даты и ранг соревнований													