

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУДО ОСШ «ВЫСТРЕЛ»

Зимовин А.П.

«10» января 2022 г.

## Спортивно физкультурно-оздоровительная программа по стендовой стрельбе

Программа разработана согласно Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба» (Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. №939)

Составитель:  
Тренер-преподаватель

Черниенко А.Г.

Калининградская область  
Г. Светлогорск  
2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Общее.
- 1.2. Характеристика вида спорта стендовая стрельба.
- 1.3. Особенности спортивной стендовой стрельбы. Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.4. Структура системы многолетней подготовки.

### **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
- 2.2. Задачи по этапам обучения.
- 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба.
- 2.4. Режим тренировочной работы.
- 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.7. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
- 2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
- 2.12. Структура годичного цикла.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 3.2. Нормативы объема тренировочных нагрузок.
- 3.3. Планирование спортивных результатов.
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 3.5. Организация психологической подготовки спортсменов.
- 3.6. Планы применения восстановительных средств.
- 3.7. Планы антидопинговых мероприятий.
- 3.8. Планы инструкторской и судейской практики.
- 3.9. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

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

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта стендовая стрельба.
- 4.2. Нормативы общефизической и специальной физической подготовки.
- 4.3. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений.
- 4.4. Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной, технико-тактической подготовки.

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

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- 5.1. Список литературных источников.
- 5.2. Перечень аудиовизуальных средств.
- 5.3. Перечень Интернет- ресурсов.

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общее

Настоящая программа спортивной подготовки по стендовой стрельбе (далее – Программа) разработана для ЧУДО ОСШ «ВЫСТРЕЛ» (далее – Учреждение) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по стендовой стрельбе (далее – ФССП), утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 года №349 (зарегистрировано в Минюсте России 07.05.2018 №51005). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

1.2. Программа составлена с использованием результатов научных исследований в области теории и методики стендовой стрельбы и результатов обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

1.3. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения – от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

1.4. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

Принцип *преемственности*, определяющий последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип *вариативности*, предусматривающий, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Программа направлена на воспитание гармонично развитых молодых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

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

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще, 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 стрелковых стендах, 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 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 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 возрастном этапе спортивной подготовки, тренировок и совершенствования, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию занимающихся.

1.6. Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

1.7. Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

1.8. В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

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

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

## 1.2. Характеристика вида спорта стендовая стрельба

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведется из гладкоствольных ружей 12 калибра с использованием дробовых патронов (диаметром дроби не более 2,5мм) по летящим мишеням-тарелочкам. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. Мишени выбрасываются в воздух с помощью специальных метательных машинок. В настоящее время разрабатывается и внедряется экологическая технология производства мишеней, исключающая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Стендовая стрельба берет свое начало из далекого прошлого, когда знать развлекалась стрельбой по летящей цели. В середине века в качестве мишеней применялись живые птицы, чаще всего голуби, которых выбрасывали из-за укрытий. Позднее их стали сажать в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, и голубь получал возможность взлететь. Со временем колпаки были заменены специальными ящиками-садками, оборудованными приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине прошлого столетия появилась стрельба по искусственным мишеням, которые забрасывались изобретенным прибором при помощи пластинчатой пружины на дистанцию до 32 метров. Мишени – стеклянные шарики диаметром 6,35 сантиметров начинялись дымом, пылью или перьями, что при попадании в них придавало стрельбе особый эффект. В 1880 году сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек. Вскоре стрельба по тарелочкам быстро распространилась почти по всей Европе.

В России в 1887 году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы. Увлекались этим видом стрельбы состоятельные люди, которые могли позволить себе это достаточно дорогое развлечение. В начале девятых годов стендовой стрельбой по тарелочкам занимались уже в нескольких больших городах. Соревнования проводились на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок, первые образцы которых были привезены из-за границы. Метательные машинки устанавливались на досках, укреплявшихся на земле с помощью кольев. Мишени изготавливались на местах из глины и песка. В конце XIX и начале XX веков стенды оборудуются почти во всех губернских российских городах.

В олимпийскую программу входят три дисциплины стендовой стрельбы: круглый стенд («скит»), траншейный стенд («трап»).

**Траншейный стенд** (или «трап») – площадка, на которой стрелковые номера располагаются по прямой линии, с 5 стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию с которых стрелок производит выстрелы по мишеням). Стрельба ведется по мишеням, вылетающим поочередно из 15 метательных машинок, которые установлены в траншее под стрелковой площадкой на расстоянии 15 метров от стрелкового номера. Мишень удаляется от стрелка по трем различным траекториям полета (прямо, вправо или влево от стрелка с отклонением до 45 градусов), а также имеют различную высоту полета. Дальность заброса мишени 76+/-1 метров. Все полеты регламентируются Правилами соревнований по стендовой стрельбе. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней.

Соревнования на траншейном стенде входят в программу Олимпийских игр с 1990 года.

**Круглый стенд** (англ. skeet, также употребляется транскрипция «скит») – выполняется на стрелковой площадке с 8 стрелковых номеров (стрелковые номера располагаются на площадке полукругом от первого до седьмого номеров, 8 номер расположен по центру между будками).

На круглом стенде мишени выпускаются двумя метательными машинками, установленными в двух будках (верхняя и нижняя) расположенных в крайних точках полукруга на расстоянии 40 метров друг от друга. До появления мишени стрелок держит ружье прикладом у пояса, выстрел по мишени производится после вскидки ружья к плечу. Одна машинка выбрасывает мишень с высоты 3м 05см (вышка), другая с 1м 07см (будка).

При стрельбе серии, состоящей из 25 мишеней, повторно на 1,2,3,4,5 и 6 номерах помимо одиночно летящих мишеней, выпускаются парные мишени «дуплеты» вылетающие одновременно из вышки и будки во встречном направлении.

В отличие от траншейного стенда, полет мишеней на круглом стенде имеет постоянное направление. Все мишени, как с вышки, так и будки должны пролететь через кольцо диаметром 90см устанавливаемое для настройки полета на пересечении траекторий полета мишени. Дальность полета мишеней варьируется в пределах 68+/-1 метров, а зона допустимого поражения мишени определена в пределах границ площадки и равна 40 метрам. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней.

Соревнования на круглом стенде входят в программу Олимпийских игр с 1968 года.

### **1.3. Особенности спортивной стендовой стрельбы. Специфика организации тренировочного процесса**

*Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса*

Достижения спортсмена определяются уровнем его технической подготовленности (техника отдельного выстрела), отсюда, основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства (накопление знаний о тактических решениях и опыт их практического применения).

*Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности*

Владение техникой выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений.

*Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла*

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стендовика к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

*Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях*

Личностные двигательные и психические качества спортсменов проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует использовать при выборе объемов нагрузки на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в отдельных случаях – к одаренным спортсменам на более ранних этапах.

*Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности*

Следует подбирать упражнения с учетом эффектов воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние (повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки требуют последующего восстановления, на которое уходит время, в связи с чем снижается точность выполнения уже освоенных технических действий).

*Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности)*

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

С учетом специфики вида спорта стендовая стрельба определяет следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

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

В таблице №1 представлены стадии, этапы и периоды осуществления спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба.

Таблица 1

Стадии	Базовый подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			
	Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
Периоды	До одного года	Свыше одного года	Начальной специализации	Углубленной специализации	Весь период	Весь период
Годы занятий	1	2	3-4	5	Без ограничений с учетом спортивных достижений	Без ограничений с учетом спортивных достижений

1.2. Результатом освоения Программы по виду спорта стендовая стрельба является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития вида спорта стендовая стрельба;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях стендовой стрельбой.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий стендовой стрельбой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области избранного вида спорта стендовая стрельба:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта стендовая стрельба;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по виду спорта стендовая стрельба.

*в области специальных навыков:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для стендовой стрельбы специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества для занятий стендовой стрельбой средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

*в области спортивного и специального оборудования:*

- знания устройства спортивного и специального оборудования для занятий стендовой стрельбой;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 18 лет, желающие заниматься стендовой стрельбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 18 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 18 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд (звание) не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 18 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Без ограничений</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Без ограничений</b>	<b>18</b>	<b>1</b>

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

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

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

Осознанный стойкий интерес к стендовой стрельбе нередко возникает у подростков старше 14 лет. В виде исключения они могут быть приняты в группу начальной подготовки и через какое-то время, при успешном выполнении контрольных нормативов по видам подготовки досрочно переведены в тренировочную группу.

## 2.2. Задачи по этапам обучения

### 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 спортивных ружей;
- устройство дробовых спортивных патронов, осечки, их причины и устранение;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- 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);
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вставке или вскидке, прицеливанию (линии прицеливания), поводке и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание этого явления;
- 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: 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 тренировочных занятий к началу их и уборке по окончанию, 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 тренировочных группах:

- укрепление интереса к стендовой стрельбе;
- дальнейшее укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся;
- 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 дроби; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- 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 значении 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); воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (первый год); проявления воли в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);

– 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 (второй год);

– 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, компьютера;

– твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2, (первый год), Т-3 и Т-4, С-3 и С-4 (второй год) в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня (повторение); обязанности боковых судей (первый год) и судьи-информатора (второй год);

– участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов, норматива КМС (желательно);

– выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год); 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 совершенствования спортивного мастерства

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;  
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стендовиков; совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;

- 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: нарушение 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 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, подтверждение выполнения норматива КМС, выполнение норматива мастера спорта;

- об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня: встречах между командами стран, первенствах

Европы и мира; о значении развития массового спорта, подготовки резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;

- 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; 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 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);

- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; в начале спортивного сезона оказывать помощь тренерам 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 (первый год), Т-5 и Т-6, С-5 и С-6 (второй год), Т-6 и Т-7, С-6 и С-7(третий год) 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 стеновиков 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 тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке 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, подтверждение норматива МС, выполнение МСМК, завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд 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, 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 средствах

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 тренировочных групп;

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

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба представлено в таблице №3

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	53-64	42-54	27-34	24-32	21-28	18-23
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	34-43	41-55	38-50	43-56	43-56
Техническая подготовка (%)	6-8	9-11	11-13	12-15	8-11	57-72
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	7-9	7-9	8-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-3	2-4	3-4	5-7	6-8	8-11

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба представлен в таблице №4

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

## 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различают:

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

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

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

- *подготовительные соревнования*, основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

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

## 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2-3	3-4	4-5	5-6	4-5	5-7
Отборочные	-	1-2	2-4	3-4	4-5	5-7
Основные	-	-	2-3	2-4	4-7	6-8

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

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

Таблица 6

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется ФГБУ
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	Управление ФКиС
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к	14	14	14	-	

	официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

### **2.7. Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем

она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

Таблица 7

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	2-3	3	4	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	104-156	156	208	260	260	312

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

#### Медицинские требования.

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

Начиная со второго года прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, спортсмены проходят углубленные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

#### Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом

спортивной подготовки по стендовой стрельбе и указанных в таблице № 2 настоящей Программы.

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

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

#### Психофизические требования.

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

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

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

Психофизические состояния, которые возникают у спортсменов в спортивной деятельности:

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

#### *- Неуверенность*

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

#### *- Утомление*

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

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

#### *- Переутомление*

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

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

Различается три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма – астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи.

Вторая форма – паника.

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

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

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

Изучить состояния, возникающие у спортсменов в период тренировочной деятельности, можно с помощью наблюдения, анкеты и шкалирования.

## 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п / п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации
1	Мишени	Штук	На занимающемся	5000	-	12000	-	16000	-	20000	-
2	Набор для чистки оружия	Комплект	На занимающемся	0,5	1	1	1	1	1	1	1
3	Патроны к гладкоств	Штук	На занимающемся	5000	-	12000	-	16000	-	20000	-

	ольным ружьям (12 калибр)										
4	Ружье огнестрел ьное гладкоств ольное длинност вольное (12 калибр)	Штук	На занимаю щегося	0.5	100000 выстре лов	1	100000 выстре лов	1.5	100 000 выстре лов	2	80 000 выстре лов

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	Пар	16
2	Фуляр для перевозки оружия	Штук	16
3	Очки-светофильтры	Штук	16

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Ботинки стрелковые	Пар	На занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелковая зимняя	Штук	На занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3	Куртка стрелковая летняя	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Наушники-антифоны	Пар	На занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
5	Очки-светофильтры	Штук	На занимающегося	-	-	1	4	1	4	1	4

6	Перчатки стрелковые	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футляр для перевозки оружия	штук	На занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2

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

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по стендовой стрельбе приведены в таблице № 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки			Количественный состав группы		Качественный состав (требования к уровню подготовки)	
Название этапа	Период этапа подготовки	Продолжительность этапов	Минимальное количество	Оптимальное количество	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
Этап начальной подготовки	До года	1 год	6	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	
	Свыше одного года	2 год	6	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет (начальной спортивной специализации)	1 год	4	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	3 спортивный разряд
		2 год				
	Свыше двух лет (углубленной спортивной специализации)	3 год	4	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения		2	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническом у мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения		1	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническом у мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

## 2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

## 2.12. Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

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

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

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

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

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

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

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

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

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых.

Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: *общеподготовительный* и *специально подготовительный.*

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного увеличивается.

### **Соревновательный период.**

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

### **Переходный период.**

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

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Типы и структура мезоциклов

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

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

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

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих

стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

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

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

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

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

#### Организационно-методические указания

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

**Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.** Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-стендовика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

**Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.** Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимы постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование, и усвоение знаний о закономерностях психики человека. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями, управлять психоэмоциональным состоянием и, как следствие, повысить уровень спортивного мастерства.

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

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

**Ранжирование соревнований в годовом цикле.** Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на

психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Каждое выступление на соревнованиях любого уровня по значимости должны рассматриваться тренером и стрелком лишь как очередной этап в многолетнем совершенствовании спортсменом его мастерства. Это помогает снижать излишнюю напряженность, которая нередко отрицательно сказывается на выполнении отдельных элементов и выстрела в целом.

#### **Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.**

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффекты воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно зависит от последовательности упражнений, их объемов, интенсивности выполнения и может быть, как положительным, так и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах. Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность выполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Непродолжительное по времени выполнение выстрелов по прямой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит спортсмена к совершенствованию более сложного действия – выстрелам по правой и левой мишеням. Эффект такого тренировочного занятия бывает более значительным.

**Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.** На различных возрастных этапах подготовки стендовиков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовленности спортсменов.

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

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

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

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

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;
- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;

- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;

- контроль со стороны тренеров за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;

- высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;

- предупреждение возможности хищения оружия;

- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;

- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;

- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках;

- использование при стрельбе наушников-антифонов, а вне площадок – затычек различных типов: «беруши» и другие средства.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагаются на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

**Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:**

- появляться в зоне огня;

- выходить на стрелковую площадку без тренера;

- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;

- пользоваться случайно найденными патронами;

- трогать чужие оружие и патроны;

- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;

- заглядывать в окно вылета мишени;

- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;

- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;

- стрелять по птицам, животным, появившимся в зоне огня;

- пользоваться неисправным оружием;

- оставлять оружие без присмотра;

- проворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядки, осечке, а также при задержке подачи мишени;

- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;

- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;

- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;

- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;

- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;

- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.

При звуках предупреждающего сигнала из будок стрелков обязан сразу же открыть ружье.

## **Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях**

Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся.

Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений.

Начинающие стрелки должны четко осознавать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей.

### ***Несоблюдение элементарных правил безопасности обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю.***

Тренер обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить, какие последствия имеет произвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела из стендового оружия.

К занятиям на стрельбище допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета. Необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.

#### **Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:**

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
- порядок выдачи стендовикам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования;
- недопустимо касаться или использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;
- нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
- недопустимо наведение в сторону от заданного для тренировки направления;
- нельзя оставлять оружие без присмотра;
- категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- при возникновении у стрелка вопроса к тренеру необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
- стрельба начинается только по команде тренера, а на соревнованиях – по команде судьи;
- спортсмены должны находиться сзади тренера и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях – по вызову судьи;

- стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
- очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дульных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место;
- спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся до получения команды на перемещение;
- при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовления и заряжания ружья;
- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;
- зарядка ружья производится только в направлении стрельбы (вылета мишени);
- закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при зарядке приводит к случайным выстрелам;
- нельзя оставлять предохранитель в запорном положении;
- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;
- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых);
- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

### **3.2. Нормативы объема тренировочных нагрузок**

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

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

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

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице №12.

## ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по стендовой стрельбе, из расчета на 52 недели

Таблица 12

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации		3 год		Без ограничений		Без ограничений	
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		Без ограничений		Без ограничений	
		час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Общая физическая подготовка	165-200	53-64	197-253	42-54	168-212	27-34	168-212	27-34	225-300	24-32	320-408	22-28	300-383	18-23
2	Специальная физическая подготовка	87-112	28-36	159-201	34-43	256-343	41-55	256-343	41-55	356-468	38-50	626-815	43-56	716-932	43-56
3	Техническая подготовка	19-25	6-8	42-51	9-11	69-81	11-13	69-81	11-13	112-140	12-15	116-160	8-11	133-183	8-11
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	31-44	5-7	31-44	7-9	66-84	7-9	102-131	7-9	133-183	8-11
5	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	6-9	2-3	9-19	2-4	19-25	3-4	19-25	3-4	47-66	5-7	87-116	6-8	133-183	8-11
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	624	100	624	100	963	100	1456	100	1664	100
Количество часов в неделю		6		9		12		12		18		28		32	
Количество тренировок в неделю		2-3		3		4		4		5		5		6	
Общее количество тренировок в год		104-156		156		208		208		260		260		312	

### 3.3. Планирование спортивных результатов

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

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

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

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

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

#### *Врачебно-педагогический контроль*

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

#### *Педагогический контроль*

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

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству

времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

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

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить спортсменов в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно.

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

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

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

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

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в стендовую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий,

врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

#### ***Биохимический контроль***

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

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

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

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может

использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

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

- сердечно-сосудистой;
- эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;
- иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;
- нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);
- прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

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

### **3.5. Организация психологической подготовки спортсменов**

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

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

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

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

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

- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые. Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств,

переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

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

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

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

Таблица 13

#### План работы по психологической подготовке

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания

6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

### 3.6. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

#### Педагогические средства восстановления:

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

#### Психологические средства восстановления:

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

#### Медико-биологические средства восстановления:

##### *гигиенические средства:*

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

##### *физиотерапевтические средства:*

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

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

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

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

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

политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – существует необходимость во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в Учреждении.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

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

Целью профилактической антидопинговой работы является: сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате проделанная работа должна создать у юных спортсменов:

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

Таблица 14

#### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

2	<p>Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всемирный антидопинговый кодекс</li> <li>- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте</li> <li>- Антидопинговые положения Международной федерации стрелкового спорта</li> </ul>	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
3	<p>Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общероссийские допинговые правила</li> <li>- Запрещенный список препаратов</li> </ul>	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

### **3.8. Планы инструкторской и судейской практики ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Инструкторская практика предполагает овладение знаниями, умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Так как в стендовую стрельбу приходят подростки 11-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения. За годы занятий стендовой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

***в группах начального обучения***

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

***в тренировочных группах***

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- рассказывать об основных правилах поведения и мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на стенд впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка;
- уметь показывать изготровку для стрельбы в избранном упражнении;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
- активно пропагандировать стендовую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

### ***в группах спортивного совершенствования***

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения правил поведения на стенде и стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать о правилах поведения в местах проведения стрельб и мерах безопасности при обращении с оружием, объяснять их смысл и значение начинающим стрелкам;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам при проведении в начале тренировочного года набора желающих заниматься стендовой стрельбой.

### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня.

Одно из действующих правил соревнований по стендовой стрельбе гласит: «Все участники соревнований (стрелки, руководители и тренеры) обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Это положение российских правил соревнований полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый занимающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Для практического закрепления полученных знаний правил рекомендуется значительную часть контрольных стрельб проводить в режиме соревнований. Стрелки, разделенные на группы, поочередно выполняют обязанности судей на различных участках под контролем тренеров с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Изучение правил соревнований следует начинать с Общих положений, а затем правил выполнения упражнения, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить правила по всем упражнениям.

### 3.9. Программный материал для практических занятий на каждом этапе подготовки

Составляя годовой план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем тренировочной подготовки.

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

В таблицах №№15, 16, 17, 18, 19 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года обучения. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производное иных данных.

Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### *1-й год подготовки*

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки  
(примерное распределение программного материала)  
Количество тренировочных занятий 6 часов в неделю

Таблица 15

Программный материал	месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во трениро. Часов	26	23	26	26	24	26	26	28	29	30	25	23	312
Общая физ.подготовка	12	9	11	9	8	9	13	18	8	10	9	10	126
Специальная физ.подготовка	3	3	4	3	2	2	2	6	2	3	3	3	36
Техническая подготовка	9	9	9	8	9	9	6	-	8	9	9	7	92
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	3	2	-	8	3	3	2	28
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	-	1	1	1	13
Судейская практика	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	7
Контр.стрельбы	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	6
Кол-во соревнов.часов	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2

### *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. Спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
8. Особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка.
9. Патроны 12-го калибра – устройство: гильза, капсюль, порох, пыж, контейнер, дробь (общий вес 24 грамма, диаметр – 2 мм и 2,5 мм).
10. Осечки, причины, устранение.
11. Понятия: «кучность», «разброс», «кучность осыпи».
12. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском (нажим), дыхание.
13. Понятия:
  - «зона поражения»;
  - «дерганье» 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»).
14. Выполнение «выстрела» без патрона: ее суть, цель, значение.
15. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
16. Внимание, его виды, значение для спортсмена-стендовика; восприятия и представления.
17. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
18. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
19. Правила соревнований:
  - права и обязанности участника соревнований (повторение);
  - условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3;
  - команды, подаваемые на линии огня (повторение);
  - обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).
20. Зачеты по теории.
21. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

### *Практические занятия*

1. 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 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), вскидка (СКИТ), 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;
- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, 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, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП; поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения, постепенный переход к более сложным; управлении 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 ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.

6. Разучивание при выполнении выстрела координирования 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 пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.

7. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном).

8. Освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких - либо других групп мышц.

9. Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;
- 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 дроби, и стандартными;

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);

12. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовки, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.

13. Судейская практика: выполнение поручений ответственного судьи по подготовке мишеней для контрольных стрельб и к соревнованиям, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *2-й год подготовки*

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки

(примерное распределение программного материала)

Количество тренировочных занятий 9 часов в неделю

Таблица 16

Программный материал	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во трениро. Часов	39	35	42	39	37	37	41	39	41	41	39	38	468
Общая физ.подготовка	5.5	5	6	5.5	5	5.5	16	18	16	5.5	5.5	5.5	99
Специальная физ.подготовка	3.5	3	4	3.5	3	3.5	4	10	3	3.5	3.5	3.5	48
Техническая подготовка	25	22	24	23	21	22	14	4	16	26	25	23.5	245.5
Теоретическая подготовка	1.5	1	2.5	2	2	3	2	4	3	2	2	1.5	26.5
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	15
Судейская практика	1	2	2	1	2	1	0.5	-	-	0.5	1	2	13
Контр.стрельбы	1.5	1	1.5	1	2	1	0.5	-	-	0.5	1	1	11
Кол-во соревнов.часов	-	-	1	2	1	-	2	-	2	-	-	-	8
Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2

#### *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. Спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
8. Особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка.

9. Патроны: центрального боя, бокового огня, отличие.
10. Патроны 12-го калибра – устройство: гильза, капсюль, порох, пыж, контейнер, дробь (общий вес 24 грамма, диаметр – 2 мм и 2,5 мм).
11. Осечки, причины, устранение.
12. Понятия: «совмещение», «несовмещение», «кучность осыпи».
13. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском (нажим), дыхание.
14. Понятия:
  - «зона поражения»;
  - «дергание» и «поддавливание»,
  - «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»).
15. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение.
16. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
17. Внимание, его виды, значение для спортсмена-стендовика, восприятия и представления.
18. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
19. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: урения и алкоголя.
20. Правила соревнований:
  - обязанности и права участника соревнований;
  - требования к изготовкам перед подачей команды на вылет мишени в упражнениях ТРАП;
  - требования к изготовке для выполнения выстрела;
  - условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2; С-2 и С-3; – команды, подаваемые на линии огня;
  - обязанности боковых судей и судей-информаторов;
21. Зачеты по теории.
22. Подведение итогов тренировок в течение тренировочного года, планы на следующий год.

#### *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 в конце 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), вскидка (СКИТ), 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;
  - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ 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.
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, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ 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 ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.
6. 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 патрона («холостые»), с патроном.
7. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона, с патроном).
8. Освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.
9. Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
10. 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,
  - работа над индивидуальными ошибками.
11. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
  - выполнение упражнений по условиям соревнований,
  - товарищеские встречи,
  - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).
12. 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.
13. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

*1-й год подготовки*

План-схема цикла подготовки в группах спортивной специализации

(примерное распределение программного материала)

Количество тренировочных занятий 12 часов в неделю

Таблица 17

Программный материал	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во трениро. Часов	39	35	42	39	37	37	41	39	41	41	39	38	468
Общая физ.подготовка	5.5	5	6	5.5	5	5.5	16	18	16	5.5	5.5	5.5	99
Специальная физ.подготовка	3.5	3	4	3.5	3	3.5	4	10	3	3.5	3.5	3.5	48
Техническая подготовка	25	22	24	23	21	22	14	4	16	26	25	23.5	245.5
Теоретическая подготовка	1.5	1	2.5	2	2	3	2	4	3	2	2	1.5	26.5
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	15
Судейская практика	1	2	2	1	2	1	0.5	-	-	0.5	1	2	13
Контр.стрельбы	1.5	1	1.5	1	2	1	0.5	-	-	0.5	1	1	11
Кол-во соревнов.часов	-	-	1	2	1	-	2	-	2	-	-	-	8
Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2

### *Теоретические занятия*

1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.
2. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труд у и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
5. Осечки, причины, устранение (повторение).
6. Характеристика, основные части спортивных ружей.
7. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).
8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.

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

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

11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.

12. 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».

13. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

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

15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

16. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения)

17. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.

18. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.

19. Правила соревнований:

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

20. Зачеты по теории.

21. Подведение итогов тренировок в тренировочном году, планы на следующий год.

### *Практические занятия*

1. 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 тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.

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

- однообразие изготовки (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) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на разных 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).

#### Примечание:

при освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишени с постепенным их увеличением до величин, определяемых правилами соревнований.

4. Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном.

5. 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.

6. Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

7. Дальнейшее освоение 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. Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»)

- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,
- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном.

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням;
- выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными;
- работа над индивидуальными ошибками.

11. Контроль спортивной подготовленности:

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

12. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовки, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.

13. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

2-й год подготовки

План-схема цикла подготовки в группах спортивной специализации

(примерное распределение программного материала)

Количество тренировочных занятий 12 часов в неделю

Таблица 18

Программный материал	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во трениро. Часов	52	48	56	52	48	52	54	52	52	54	52	52	624
Общая физ.подготовка	7	6.5	7.5	7	6.5	7	8	18	7	7	7	7	95.5
Специальная физ.подготовка	4	3.5	4.5	4	3.5	4	5	14	4	4	4	4	58.5
Техническая подготовка	33.5	29.5	34.5	33	31	30	35	10.5	36	31	34.5	32.5	371.5
Теоретическая подготовка	2.5	1.5	2.5	2	2.5	3	3	4	3	3	2	2	31
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1.5	1	14.5
Судейская практика	1.5	2	2	1	1	2	-	-	-	1	1.5	2	14
Контр.стрельбы	2.5	2	2	2	2.5	2	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	21
Кол-во соревнов.часов	-	2	2	2	-	3	-	2	-	3	-	2	16
Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2

Теоретические занятия

1. Отрасль «Физическая культура и спорт». 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 спортивных ружей (повторение).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, 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 «поддавливание»;
- «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.

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, монитора компьютера.

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;
- обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

18. Зачеты по теории.

19. 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 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;
- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ 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, С-3, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4 по условиям соревнований;
- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
- дыхание.

Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.

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.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

3-й год подготовки

План-схема цикла подготовки в группах спортивной специализации

(примерное распределение программного материала)

Количество тренировочных занятий 18 часов в неделю

Таблица 19

Программный материал	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во трениро. Часов	76	74	78	78	76	80	80	80	80	82	76	76	936
Общая физ.подготовка	13	12.5	13.5	13.5	13.5	14	14	14	14	14	12	14	162
Специальная физ.подготовка	6.5	6	7	7	7	7.5	16	14	7.5	7.5	6	7	99
Техническая подготовка	44	46.5	46	44	42	44.5	34	40.5	45	43.5	45	45.5	520.5
Теоретическая подготовка	3.5	3	2.5	3	3	2	4	3.5	3.5	3.5	2	2.5	36
Инструкторская практика	3.5	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	23.5
Судейская практика	1.5	-	2	1.5	1.5	2	2	1	-	1.5	2	1	16
Контр.стрельбы	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
Кол-во соревнов.часов	-	-	4	4	4	5	5	3	4	5	5	-	39
Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2

### *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.
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, 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 «поддавливание»,
- «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.

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;
- обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

18. Зачеты по теории.

19. Подведение итогов тренировок в течение тренировочного года, планы на следующий год.

#### *Практические занятия*

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, 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;
- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ 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, С-3, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4 по условиям соревнований;
- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
- дыхание.

Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.

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.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

План-схема цикла подготовки в группах  
совершенствования спортивного мастерства  
 (примерное распределение программного материала)  
Количество тренировочных занятий 28 часов в неделю

Таблица 20

Программный материал	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во трениро. Часов	121	115	126	121	123	121	121	121	121	124	121	121	1456
Общая физ.подготовка	17	16	17.5	17	17	17	17	17	17	17	17	17.5	204
Специальная физ.подготовка	11	10	11.5	11	11	11	13	16	11	11	11	11.5	139
Техническая подготовка	74	72	73	75	75	77	72	68	68	67	76	75	872
Теоретическая подготовка	5	3	5	4	4	3	7	5	5	5	3	3	52
Инструкторская практика	2	3	3	3	2	2	-	3	5	3	3	3	32
Судейская практика	3	-	3	-	3	-	3	3	-	3	-	-	18
Контр.стрельбы	5	7	5	5	5	5	5	3	7	7	5	5	64
Кол-во соревнов.часов	4	4	8	6	6	6	4	6	8	8	6	6	72
Контрольно-переводные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3

### *Теоретические занятия*

1. Меры безопасности, правила поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).
2. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений), методики совершенствования их выполнения.
4. Проверка знания и уточнение понимания терминов:
  - выполнение выстрела в зоне поражения;
  - «дергание» и «поддавливание»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
  - координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).
5. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение).

6. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение (повторение).
7. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства.
8. Волевые качества человека, условия их воспитания.
9. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
10. Утомление и восстановительные мероприятия (повторение и расширение объема знаний).
11. Самоконтроль, его цель, необходимость.
12. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.
13. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.
14. Правила соревнований:
  - условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5, С-4 и С-5;
  - обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований.
15. Правила финальных соревнований (общие положения).
16. Зачеты по теории.

#### *Практические занятия*

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, 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;
  - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), необходимо выделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины тренировочного года выполнять как тренировочные упражнения: Т-4, С-4, а во второй половине – упражнения: Т-5, С-5 по условиям соревнований;
  - 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.

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

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

Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структуру многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основную направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- систему и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние.

Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют спортсмен и его тренер сообща, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка – мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человека отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;
- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия, разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; волевые качества, воспитание воли; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, законы распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;
- навыки, их формирование, привычки;
- различные типы нервной деятельности, темпераменты, положительные и отрицательные стороны каждого из типов темперамента;

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

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;

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

Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «стендовая стрельба»**

Таблица 21

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «стендовая стрельба»

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние

**4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Таблица 22

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 500 м (не более 3 мин.10 с.)	Бег на 500 м (не более 3 мин.20 с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с.)

Таблица 23

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 7 мин.30 с.)	Бег на 1000 м (не более 7 мин.40 с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.)	

Таблица 24

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 7 мин.15 с.)	Бег на 1000 м (не более 7 мин.25 с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	
	Вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз)	

Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 25

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 7 мин.10 с.)	Бег на 1000 м (не более 7 мин.20 с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	
	Вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз)	Вскидка ружья без перерыва (не менее 55 раз)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

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

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

Ошибки:

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

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

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

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

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

Ошибки:

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

*Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.*

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

И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках.

Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

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

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

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

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

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

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

Бег на 1500/1000/ 500 метров (для оценки общей выносливости).

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

*Критерием служит время бега.*

#### **4.4. Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической подготовки**

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

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

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий.

**Цель текущего контроля** – определение

- показателей тренировочной и соревновательной деятельности;
- уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

**Основными задачами проведения текущего контроля** являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;
- определения эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели: выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата; уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Формами текущего контроля являются:

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

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

**Итоговый контроль** (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годового цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты

итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчисления спортсменов из Учреждения.

***Задачи итогового контроля:***

- определение фактического уровня подготовленности спортсменов по каждому разделу программы подготовки;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по стендовой стрельбе;
- перевод спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

***Формы итогового контроля:***

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов) – контрольные переводные нормативы;
- теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения, избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования);
- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

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

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

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта стендовая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стендовая стрельба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стендовая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературных источников**

1. **Алексеев А.В.** Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003.
2. **Артамонов М.** Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. **Белкин А. А.** Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. **Бурденко А.А.** Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 1956.
5. **Бурденко А.А.** Спортивная стрельба влет. – М.: ФиС, 1956.
6. **Вайнштейн Л.М.** Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
7. **Вайнштейн Л.М.** Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
8. **Володина И.С.** Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
9. **Жаров К.П.** Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
11. **Крейцер Б.А.** Стрельба на траншейном стенде. – М.: ФиС, 1976.
12. **Поляков М.И.** Стрельба влет. – М.: Воениздат, 1973.
13. **Поляков М.И.** Стрельба по летящим мишеням. – М.: ФиС, 1984.
14. **Пономарев П.Д.** Прикладная баллистика для стрелка. – М.: Воениздат, 1939
15. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2007.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

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

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

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

Международные официальные спортивные организации:

[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России  
Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf-shooting.org> – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта  
Сайты национальных федераций: <http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России