



**Автономная некоммерческая организация
Стрелково-спортивный клуб «Снайпер»**

Согласовано
на педагогическом совете
АНО ССК «Снайпер»

№ 4
от «*04*» *октября* 2015 года



приказом вице-президента

АНО ССК «Снайпер»

[Signature] П. М. Беляев

2015 года № *18*

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
по виду спорта – пулевая стрельба.**

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 год;
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 - 3 года;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства – 4-5 лет;
4. На этапах высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Год составления Программы – 2015

г. Кострома

Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пулей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрелковый спорт, как таковой, один из древнейших прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы. Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году, с 1897 года проводятся чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен, который сам был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Олимпийские дисциплины. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

Малокалиберная винтовка. Упражнение МВ-5 (женщины): стрельба из трёх положений (с колена, лежа и стоя), 60 выстрелов (по 20 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7 (диаметр чёрного круга 112,4 мм, диаметр «десятки» 10 мм). Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения — 1 час 45 минут.

Упражнение МВ-6 (мужчины): стрельба из трёх положений (лёжа, стоя и с колена), 120 выстрелов (по 40 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7. Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени (количество пробных выстрелов не ограничено). Время на стрельбу лёжа — 45 минут, на стрельбу стоя — 1 час 15 минут и на стрельбу с колена — 1 час. При этом перерыв при смене положений должен быть не более 10 минут.

Упражнение МВ-9 (мужчины, женщины): стрельба лёжа, 60 выстрелов, дистанция 50 метров, мишень № 7. 4 пробных мишени, Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут, количество не ограничено. Время на выполнение упражнения — 50 минут.

Пневматическая винтовка

Упражнения ВП-4 (мужчины, женщины): стрельба стоя, 40 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение даётся 2 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения — 50 минут.

Упражнение ВП-6 (мужчины): стрельба стоя, 60 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8. На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

Малокалиберный пистолет. Упражнение МП-5 (женщины): Стандартный пистолет. Упражнение МП-5 состоит из двух частей, которые последовательно

выполняются одно за другим. первая часть — упражнение МП-4 (дистанция 25 метров, мишень № 4 (диаметр чёрного круга 200 мм, диаметр «десятки» 50 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На выполнение пробной серии даётся 5 минут, на выполнение зачётных серий даётся по 5 минут на серию). Вторая часть — упражнение МП-2, стрельба по появляющейся мишени (дистанция 25 метров, мишень № 5 (диаметр чёрного круга 500 мм, диаметр «десятки» 100 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). Время на один выстрел — 3 секунды, время между появлениями мишени — 7 секунд). Упражнения МП-5, как правило, выполняется в течение одного дня, перерыв между окончанием первой половины и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Упражнение МП-6 (мужчины): Произвольный пистолет. Дистанция 50 метров, 60 выстрелов, мишень № 4. Количество пробных выстрелов не ограничено. На выполнение упражнения даётся 2 часа.

Упражнение МП-8 (мужчины): Стандартный пистолет. Упражнение МП-8 состоит из двух упражнений МП-7 (дистанция 25 метров, мишень № 5, 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На пробную серию даётся 8 секунд. Зачётные серии выполняются в следующем порядке: 2 серии по 8 секунд, 2 серии по 6 секунд, 2 серии по 4 секунды). Упражнения МП-8 выполняются, как правило, в течение двух дней. Перерыв между окончанием первой половины упражнения и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Пневматический пистолет

Упражнение ПП-1: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 20 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. (Олимпийской дисциплиной не является)

Упражнение ПП-2: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 40 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут.

Упражнение ПП-3: дистанция 10 метров, мишень № 9. 60 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

Не олимпийские дисциплины. Помимо олимпийских упражнений существует и множество других. МВ-9 Ж, АВ-5, РП-5, МП-10 и т.д. В России для каждого упражнения введена аббревиатура, две литеры которой обозначают вид оружия, а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе. Типы упражнений:

ВП - пневматическая винтовка

МВ - малокалиберная винтовка

АВ - стандартная крупнокалиберная винтовка

ПВ - произвольная крупнокалиберная винтовка

ПП - пневматический пистолет

МП - малокалиберный пистолет

РП - револьвер-пистолет центрального боя.

Программа спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее Программа) разработана для АНО ССК «Снайпер» (далее клуб).

В программе разработана структура и содержание спортивной подготовки, в том числе она предусматривает освоение теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены).

Основными формами занятий в клубе являются: групповые практические занятия, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по пулевой стрельбе, проведение учебно-тренировочных сборов, инструкторская и судейская практика. Кроме внутренних соревнований, спортсмены, проходящие спортивную подготовку систематически участвуют в соревнованиях по пулевой стрельбе, в соответствии с утверждённым календарным планом.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Система многолетней спортивной 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, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Сроки реализации программы: на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе – 2-3 года, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-5 лет и этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Основной целью обучения и воспитания спортсменов является создание условий для совершенствования техники и тактики в виде спорта – пулевая стрельба.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- содействие всестороннему физическому развитию;
- совершенствование основ техники и тактики в пулевой стрельбе;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение соревновательного опыта;

Основная задача Клуба - подготовка спортсменов высокой квалификации и перспективных спортсменов для сборных команд Костромской области и России. Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение

интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны.

Педагогическая целесообразность подготовки спортсменов определена общей последовательностью тренировочного процесса, что позволит тренерско-преподавательскому составу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в организации тренировочного процесса. В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Нормативная часть программы определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (табл.1).

Таблица 1

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-3 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 4-5 | 15 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 18 | 1-4 |

Основные задачи на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП):

- развитие массовости;
- формирование у спортсменов интереса к занятиям пулевой стрельбой;
- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- разносторонняя физическая и функциональная подготовка с использованием средств общей физической подготовки (ОФП).
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение теоретического материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭСС):

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- повышению уровня функциональных возможностей;
- физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП;
- изучение техники и тактики по виду спорта – пулевая стрельба;
- приобретение соревновательного опыта;

- повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- выполнение обязательной технической программы;
- выполнение контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС):

- дальнейшее повышение уровня развития ОФП и СФП;
- совершенствование технических навыков и тактического мышления;
- специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей спортсмена;
- изучение теоретического материала;
- стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях;
- достижение результатов уровня сборных команд России;

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение индивидуального плана подготовки;
- положительная динамика прироста спортивных результатов;
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- включение в состав сборных команд России по видам спорта (резервный, стажёров, основной);

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Этап 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.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Клуба, осуществляющее спортивную подготовку, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование лиц, проходящих спортивную подготовку с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба;

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Клуб, реализующий образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

Для успешного выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использование комплекса восстанавливающих средств и т.п.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

– составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта пулевая стрельба допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта пулевая стрельба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Перевод спортсменов по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к освоению программ соответствующего года и этапа подготовки.

Расписание тренировочных занятий составляется с учётом возрастных особенностей обучающихся, санитарно-гигиенических норм, расписанием занятий в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки. Надёжной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма (табл.2).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| 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 двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3 | 3-4 | 3-4 | 10-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 208 | 208 | 260 | 364 | 728 |

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

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 |
| | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 42-52 | 33-42 | 16-24 | 14-18 | 12-16 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28-36 | 30-38 | 30-36 | 25-32 | 18-23 | 12-15 |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | 25-35 | 35-45 | 45-60 | 53-67 | 57-72 |
| Тактическая теоретическая психологическая подготовка (%) | - | - | 3-5 | 4-6 | 4-7 | 5-8 |
| Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 | 6-8 | 8-11 |

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности осуществляется в Клубе в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий, индивидуальными планами подготовки спортсменов и в соответствии с этапами подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба

Подготовка высококвалифицированных спортсменов требует определенной индивидуальной системы соревнований, включающей в себя набор соревнований различного уровня, направленных на подведение спортсмена к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия.

Выделяются четыре уровня соревнований:

- *Подготовительные или тренировочные соревнования*, основной целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышения уровня подготовленности. Одной из разновидностей подготовительных соревнований являются подводящие соревнования, в задачи которых входят подведение спортсмена к главным соревнованиям сезона и контроль хода предсоревновательной подготовки.
- *Контрольные соревнования*, в которых проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе их результатов разрабатывается программа последующей тренировки спортсменов. Контрольные функции могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.
- *Отборочные соревнования*, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников для главных соревнований, к которым готовятся спортсмены.
- *Главные или основные соревнования*, цель участия в которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. Спортсмены и команды ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Такие соревнования проводятся не больше 3-4 раз в год, а интервал между ними составляет не менее одного месяца. Они венчают отдельные макроциклы или весь процесс многолетней подготовки в целом. В связи с этим рациональная соревновательная практика должна подводить спортсмена или команду к решающему кульминационному соревнованию года, которое становится узловым пунктом всей системы.

В четырехлетнем цикле количественные и качественные показатели индивидуальной системы соревнований могут значительно различаться. Это связано с определенными стратегическими задачами, особенно у спортсменов, готовящихся ко второй или третьей Олимпиаде, планирующих отдельные годовые циклы со сниженным уровнем нагрузок, а также с тактикой подведения спортсмена или команды к главным соревнованиям четырехлетия в состоянии наивысшей готовности. В индивидуальной структуре соревнований можно условно выделить три формы: перманентную, локальную и смешанную.

Система соревнований в пулевой стрельбе имеет локальную структуру организации индивидуального календаря, и характеризуется участием в малом количестве соревнований (от 5 до 10), интервал между которыми примерно от 20 дней и более, а сами соревнования сконцентрированы на протяжении 1–7 дней. Соревновательная деятельность в пулевой стрельбе отличается высокой интенсивностью.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Клубом, осуществляющим спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Костромской области (табл.4).

Планируемые показатели соревновательной деятельности

| 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 двух лет | | |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 3-4 | 5-6 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 8-10 |

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется Клубом на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 5).

Перечень тренировочных сборов

Таблица 5

| № 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 организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе |
| 2.2. | Восстановительные сборы | до 14 дней | | | - | Участники соревнований |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|--|
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | - | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

Продолжение таблицы 5

| | | | | | | |
|------|--|---|---|------------|---|-----------------------------------|
| 2.5. | Просмотренные тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | - | до 60 дней | - | В соответствии с правилами приёма |
|------|--|---|---|------------|---|-----------------------------------|

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой спортивной подготовки

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать уровень развития и степень индивидуальных возможностей спортсмена, объём индивидуальной спортивной подготовки. Его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- а) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсмена;
- б) неуклонное возрастание объёма средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и, соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП;
- в) непрерывное совершенствование спортивной техники;

г) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки, принимая во внимание периоды полового созревания спортсмена;

д) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов всех этапов подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Структура годичного цикла подготовки спортсменов

Построение тренировочного занятия в больших циклах. Этапы цикла.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе ВСМ). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм, проводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировочного занятия в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психологического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: обще-подготовительный (или базовый) этап и специально подготовительный этап.

Обще-подготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - *втягивающий*, тесно связанный с предыдущим переходным

периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – *базовый*, направленный на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы и этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе, длительностью в 4-6 микроциклов, решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психологической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психологической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в

конкретных соревнованиях, с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание.

3. Методическая часть Программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. В учебном плане работы на год определяются

показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, СФП в годичном цикле, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям, соотношение средств ОФП, СФП, приемно-переводные нормативы для спортсменов. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий. Данный материал изучается во время непосредственного общения тренера со спортсменами, а также при чтении специальной литературы. Основным требованием к содержанию и изложению должен быть принцип доступности материала для данного возраста. Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. На тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки.

Основное внимание уделяется последовательному изучению различных двигательных процессов. Спортсмены, занимающиеся под руководством тренера профессионального уровня, нацелены на достижение все более высоких результатов. Тренер, занимающийся планированием, организацией и проведением тренировочных занятий, управляет длительным, индивидуальным и одновременно комплексным процессом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс в Клубе, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (табл.6).

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица 6

| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | |
|-------|---|---------------------------|----------|--|---------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | св. года | до 2-х лет | свыше 2-х лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 178 | 249 | 256 | 263 | 383 | 485 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 90 | 142 | 263 | 330 | 300 |
| 3. | Техническая подготовка | 60 | 113 | 170 | 350 | 380 | 420 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 22 | 24 | 30 | 32 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 6 | 12 | 12 | 20 | 28 |
| 6. | Контрольные соревнования | - | - | 6 | 8 | 60 | 80 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 6 | 10 | 36 |
| 8. | Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль | - | - | 8 | 10 | 30 | 70 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 7. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| | Общее количество часов | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Эффективность тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения занятия. Строгое следование основным принципам построения тренировочного занятия – необходимое условие обучения техники выполнения выстрела, её освоения и дальнейшего совершенствования. Стрелки-пулевиксы выполняют на тренировочном занятии иные по характеру действия, в основе которых лежит не динамика, а статика. Важнейшая задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безусловно выполняемой техникой отдельного выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, тактических решений и опыт их практического применения. Вся многолетняя подготовка спортсменов направлена на совершенствование одного сложного по координации движения – выполнение прицельного выстрела. В тренировочном процессе спортсменов необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психологической сфер.

На тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Используются повторный и переменный методы. В пулевой стрельбе применяется повторно-интегральный метод. Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – разминка, в которой, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Физиологическая разминка предусматривает:

- а) подготовку центральной нервной системы, дыхания;
- б) применение идеомоторных упражнений, упражнений мыслительной направленности
- б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим незначительных мышечных усилий.

В подготовительной части тренировочного занятия первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности (ОФН) под руководством тренера. Характер упражнений должен соответствовать специфике стрелкового спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, не спеша, в медленном темпе, с фиксацией позы – задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Спортсмен должен научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Непродолжительное по времени выполнение выстрелов круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия в основной части занятия – выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого занятия бывает более значительным.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и практическими навыками;
- б) совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;

в) развитие упражнения мыслительной направленности, выполнения рациональных движений, координации

г) развитие силовой и статической направленности.

В основной части тренировочного занятия спортсмен выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее занятие. Готовясь выполнять мысленно упражнения для стрельбы, стрелок должен занять своё место. Не беря в руки оружие, сосредоточиться, затем чётко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определённой последовательности. В основной части тренировочного занятия необходимо подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряжённости, которая характерна для соревнований.

В начале *заключительной части* необходимо выполнение сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. При повторении спортсмены должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. В конце заключительной части спортсмены могут выполнять упражнения в движении: легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Возможно проведение танцевальных движений под ритмичную музыку.

План спортсмена-стрелка можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: обще-подготовительный и специально подготовительный.

Обще-подготовительный этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки; совершенствование техники специальных двигательных качеств, тактических действий, разработке волевых качеств. Значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Специально подготовительный этап. Основная задача этого этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков, высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу. В этом периоде сокращается объём общеразвивающих упражнений в пользу специальных стрелковых упражнений, повышается удельный вес технико-тактической подготовки это 75-85 % общего времени. Основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки, в случаях мобилизации всех сил спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Соревновательный период. Основная задача этого периода — стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы спортсмена, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию.

Переходный период следует, как правило, после участия в соревнованиях. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Основная задача переходного периода — снять психологическое и физическое напряжение, провести

те восстановительные мероприятия и подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации пулевая стрельба и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике пулевой стрельбы; повышение уровня специальной физической подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий пулевой стрельбой.

Основные средства: развитие двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений, статичные упражнения, идеомоторные упражнения; введение в школу техники пулевой стрельбы; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы. Используются повторный, переменный и повторно-интегральный метод.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этом этапе следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений на координацию и удержание равновесия, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам

обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития специальных физических качеств стрелка.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом пулевой стрельбы.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; совершенствование техники движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой и психологической подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; комплексы специальных упражнений из арсенала пулевой стрельбы.

Методы выполнения упражнений. Используются повторный, переменный и повторно-интегральный метод.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому специальная физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Этап ТЭСС характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 14-15 лет. Специальная подготовка в

избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На этапе ТЭСС в большей степени увеличивается объем средств специальной мышечной выносливости (статики). Развитие качеств различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы упражнений. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Обучение и совершенствование техники пулевой стрельбы. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на этапе ТЭСС должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за общим самочувствием, качеством сна, аппетитом, и др.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, специальной физической, тактической подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои навыки и возможности в сложных условиях соревновательного периода.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапах СС и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах СС и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в пулевой стрельбе;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

Этапы СС и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в тренировочном процессе этапа СС и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности так же уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

4. Система контроля и зачётные требования Программы.

Система контроля и зачётные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния специальной физической и психологической подготовки на результативность по виду спорта пулевая стрельба (табл.7).

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

Таблица 7

| Физические качества | Уровень влияния |
|------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |

| | |
|-----------------------------|---|
| Беспопулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | |

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки, включают в себя нормативы ОФП и СФП (табл. 8, 9, 10, 11) для зачисления на этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

Таблица 8

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Выносливость | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 20 раз) |
| | Отжимание от пола (не менее 12 раз) | Отжимание от пола (не менее 8 раз) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.00 с.) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин.50 с.) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин.00 с.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин.00 с.) |

Продолжение таблицы 8

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | Бег на 500м. (не менее 3 мин.10 с.) | Бег на 500м. (не менее 3 мин.20 с.) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с.) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с.) |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 9

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 25 раз) |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин.) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин.) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 3 мин.) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.) |
| | Отжимание от пола (не менее 15 раз) | Отжимание от пола (не менее 10 раз) |
| | Бег на 1 000 м. (не менее 7 мин.30 с.) | Бег на 1000 м. (не менее 7 мин.40 с.) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 10

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Выносливость | Отжимание в упоре лежа (не менее 18 раз) | Отжимание в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин.) |

Продолжение таблицы 10

| | | |
|--------------|--|--|
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин.) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 15 мин.) |
| | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 35 раз) | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 35 раз) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1.5 мин.) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 30 с.) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 25 с.) |
| | Бег на 1 000м. (не менее 7 мин.15 с.) | Бег на 1000м. (не менее 7 мин. 25 с.) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа | Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз) |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | (не менее 32 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица 11

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|--|--|
| | мужчины | женщины |
| Выносливость | Отжимание в упоре лежа (не менее 20 раз) | Отжимание в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 40 раз) | Прыжки со скалкой без остановки (не менее 40 раз) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин.) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 12 мин.) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2,5 мин.) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.) |

Продолжение таблицы 11

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 повтора, отдых не более 3 мин.(удержание не менее 10 мин.) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 повтора, отдых не более 3 мин.(удержание не менее 10 мин.) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 40 сек.) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 35 сек.) |
| | Бег на 1 000 м. (не более 7 мин.10 с.) | Бег на 1000 м. (не менее 7 мин.20 с.) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, |

| | | |
|------------------------|--|--------------------------------------|
| | ладони на плечах (не менее 12 с.) | ладони на плечах (не менее 12 с.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

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

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ) созданная при сборных командах России по пулевой стрельбе, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее – «ФМБА»).

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Педагогический контроль

Педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической, интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

Текущий контроль тренировочного процесса. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий. Для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Самоконтроль – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- уровень технической подготовленности;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной;
- уровень моральной и психологической подготовленности;
- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Данные педагогического, врачебного и самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о внесении корректив при определённых показателях.

Организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в Клубе. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения

системы отношения спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Задачи психологической подготовки

- воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения;
- овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- определение оптимального варианта действий в соревновании.
- освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием.

Планы применения восстановительных средств

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении.

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

– массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

– аутогенная тренировка;

– комфортные условия быта и отдыха;

– препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления:

– вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

– восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

– специальные разгрузочные периоды.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ) созданная при сборных командах России по пулевой стрельбе, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее – «ФМБА»).

Планы антидопинговых мероприятий

Для проведения антидопинговых мероприятий необходимо реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с ежегодным проведением со спортсменами занятий, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсменов необходимо знакомить под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком. В соответствии с требованиями Международного стандарта для тестирования и Всемирного кодекса WADA осуществляются следующие мероприятия:

- прохождение соревновательных тестирований, которые осуществляются на Чемпионатах и Первенствах России и международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории России;
- содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список WADA;
- контроль своевременной подачи информации спортсменами об их месте нахождения, включенных в международный и национальный списки тестирования;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации комплекса мер, направленных на борьбу с допингом в спорте;
- предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации общероссийской антидопинговой организации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования, как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- К тренировочным занятиям по пулевой стрельбе допускаются спортсмены, не младше 12 лет, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом, а так же прошедшими инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.
- Тренер, в начале занятия обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у спортсмена или травмы, тренер обязан больного направить в медицинское учреждение за разрешением на право его допущения к занятиям по пулевой стрельбе.
- Перед началом тренировочных занятий тренер обязан проверить состояние спортзала, тира спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.
- Количество спортсменов на тренировочном занятии должно быть не менее: 12 человек на этапе НП, 15 человек – на этапе ТЭСС до 2-х лет, 12 человек на этапе ТЭСС свыше 2-х лет, 7 человек – на этапе СС; 4 человека – на этапе ВСМ.
- Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по Правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.
- При проведении занятий по стрелковому спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов - травмы, полученные при неправильном обращении с оружием.
- Тренер обязан проинструктировать спортсменов о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при обращении с огнестрельным (пневматическим) оружием.
- После осмотра тренер обязан проинструктировать спортсменов о порядке проведения тренировочных занятий.
- В тире или спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
- Тренеры и спортсмены должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении тренировочных занятий.
- При возникновении аварий, несчастных случаев или ситуаций могущих привести к повреждению здоровья спортсменов, тренер обязан немедленно остановить занятие. Принять адекватные меры случившемуся и доложить администрации Клуба.

- во время проведения тренировочных занятия тренер обязан постоянно находиться в спортивном зале или тире, и контролировать каждого спортсмена, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий.
- Каждый стрелок строго придерживается кодекса Практической стрельбы: «Я буду всегда обращаться с оружием как с заряженным. Я никогда не направлю оружие туда, куда я не хочу стрелять. Перед тем как выстрелить, я всегда проверю, что перед мишенью и за ней. Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка, пока ствол не будет направлен на мишень».

Требования безопасности перед началом занятий:

- Спортсмены должны надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- Необходимо проверить контрольным осмотром оружие и патроны которые будут использованы на тренировке.
- Строго выполнять все указания и команды тренера.
- Знать и строго выполнять правила обращения с огнестрельным (пневматическим) оружием. При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. Взяв в руки оружие – убедиться, что оно разряжено.
- Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное - с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное - в зачехленном виде.
- Перед началом стрельбы необходимо убедиться, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу.
- Для допуска к участию в соревнованиях стрелок должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий

Запрещается:

- Заряжать оружие вне линии огня.
- Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.
- Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды тренера.
- Вести тренировочную стрельбу без постоянного тренера.
- Покидать линию огня, не разрядив оружие.
- На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.
- Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.
- Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.
- Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно
- Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.

- использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.
- При осечке разряжать оружие менее чем через 3-4 секунды.
- Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.
- Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде тренера.
- Находясь на линии огня, необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.
- При стрельбе необходим постоянный контроль с целью обнаружения возможных дефектов.
- При временной остановке стрельбы оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты, и оружие должно быть положено на стрелковом месте; у гладкоствольного - должна быть открыта казенная часть.

Требования безопасности по окончании занятий:

- По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и тренером, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.
- Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.
- Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.
- Обо всех неисправностях оружия и боеприпасов а также при пропаже, хищении оружия и боеприпасов незамедлительно сообщать тренеру и в администрацию.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Вывести спортсменов из тира (тренер выходит последним).
- Спортсмены должны принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, переодеться и по команде тренера покинуть помещение.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с этапа ТЭСС. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства (табл.12). Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Таблица 12

| Этап подготовк и | Год обучения | Минимум знаний и умений спортсменов |
|------------------|--------------|-------------------------------------|
|------------------|--------------|-------------------------------------|

| | | |
|------|---|---|
| ТЭСС | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов пулевой стрельбы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. |
| | 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в пулевой стрельбе, основные обязанности судей. |
| | 3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований по пулевой стрельбе. Судейская документация. |
| | 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| | 5 | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований. |

Продолжение таблицы 12

| | | |
|----|-----|--|
| СС | 1-2 | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах НП и ТЭСС. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП и ТЭСС, привлекаться к судейству школьных, городских и областных соревнований. |
| | 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. |

Теоретическая подготовка спортсменов

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов-пулевиков необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пулевой стрельбе. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами и с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в Клубе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все

требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, на этапе НП знакомство юных спортсменов с особенностями пулевой стрельбы проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, как выполнял такие-то упражнения такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На этапе ТЭСС теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пулевой стрельбы и философские аспекты вида спорта, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке (табл.13) необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 13

| № п/п | Наименование темы | Краткое содержание темы | Этапы подготовки |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | НП, ТЭСС |
| 2. | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | НП, ТЭСС |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем | НП, ТЭСС |
| 4. | Зарождение истории развития пулевой стрельбы | История пулевой стрельбы | НП, ТЭСС |
| 5. | Правила и организация соревнований по пулевой стрельбе | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России | НП, ТЭСС |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | НП, ТЭСС |
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | ТЭСС, СС |
| 8. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки | ТЭСС, СС |
| 9. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | ТЭСС, СС |
| 10. | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы ЕВСК. | ТЭСС, СС, ВСМ |

Для теоретической подготовки спортсменов и улучшения учебного процесса необходимо использовать методическое и информационное обеспечение Учреждения.

Интернет:

- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федерация пулевой стрельбы России: [shooting – russia.ru](http://shooting-russia.ru)
- Комитет по физической культуре и спорту Костромской области: <http://xn--44-emcdgdk.xn--plai/indexVip-1.php>

Нормативно-правовое обеспечение деятельности Учреждения

Таблица 14

| | |
|-------------------------------|--|
| Федеральные нормативные акты | Конституция РФ |
| | Закон о физической культуре и спорте в РФ |
| | Закон о физической культуре и спорте в Костромской области |
| Региональные нормативные акты | Постановления администрации Костромской области |
| | Постановления Думы Костромской области |
| | Приказы комитета по физической культуре и спорту Костромской области |

Информационно-технологическое обеспечение

Таблица 15

| Журналы по профилю учреждения | Год выпуска | Кол-во экз. |
|---|-------------|-------------|
| Научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры» Российская Государственная академия физической культуры, Москва | 2002 | 1 |
| Журнал «Спортивная жизнь России» ЗАО «Спорт-Академ-Пресс» | 1999 | 1 |
| Справочник руководителя образовательного учреждения | 2003 | 1 |
| Книги и брошюры по профилю учреждения, методические пособия для тренеров | | |
| «Единая Всероссийская спортивная классификация» - пулевая стрельба | 2009 | 1 |
| «Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола» на базе КГУ Кострома | 1993 | 1 |
| «Твой Олимпийский учебник» В.С. Родиченко Олимпийский комитет России, М. | 1999 | 1 |
| Информационный справочник «Олимпийский вестник» ИТАР ТАСС Агентство спортивной информации, Москва | 2002 | 1 |
| «Система подготовки спортивного резерва» ФИС, Всероссийский научно-исследовательский институт ВНИФК, Москва | 1999 | 1 |
| В.С.Фарфель «Физиология спорта» ФИС, Москва | 1960 | 1 |
| А.Г.Зима, В.А.Сугугова Учебное пособие «Адаптация сердца к физическим нагрузкам и работоспособность» Казахский институт ФК Алма-Ата | 1985 | 1 |
| Аулик Л.В. «Как определить тренированность спортсмена» М., ФИС | 1977 | 1 |
| Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогаш «Тесты в спортивной практике» Ф., М.,ФИС. | 1968 | 1 |
| Валик Б.В. «Тренерам юного спортсмена» М., ФИС. | 1974 | 1 |
| Волков В.М., Филин В.П. «Спортивный отбор» М., ФИС. | 1983 | 1 |
| Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М., ФИС. | 1980 | 1 |
| Дедковский С. «Скорость или выносливость» М., ФИС. | 1973 | 1 |

| | | |
|--|------|---|
| Верхошанский Ю.В. «Контроль и организация тренировочного процесса» М., ФИС. | 1985 | 1 |
| Волков В.М., Филин В.П. «Спортивный отбор» М., ФИС. | 1983 | 1 |
| Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М., ФИС. | 1980 | 1 |
| Озолин Н.Г. «Современная система спортивной тренировки» М., ФИС, 1969 | 1969 | 1 |
| Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., «Обучение в спорте» М., «Советский спорт» | 1992 | 1 |
| А.В.Родионов «Психодиагностика спортивных способностей» М., ФИС. | 1973 | 1 |
| А.С. Медведев «Психология Победы» М., ФИС. | 1981 | 1 |
| Д. Харре «Учение о тренировке» М., ФИС. | 1971 | 1 |
| «Учебник программирования и организация учебно-тренировочного процесса» Ю.В. Верхолский, Наука и спорт | 1985 | 1 |
| «Реабилитация в спорте» В.И. Дубровский ФИС. | 1992 | 1 |
| «Молодому коллеге» И.Г. Озолин ФИС. | 1989 | 1 |
| Ю.Ф.Гуйман, Ю.Ф. Кураминин «Основы юношеского спорта», Москва | 1989 | 1 |
| В.П.Филин Н.А.Фомин, «Основы юношеского спорта» Москва | 1989 | 1 |
| Евстратов В.Д., Виролайнен П.М, Чукарин Г.Б. «Физкультура и спорт» | 1988 | 1 |
| Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания», Москва | 2000 | 1 |

Клуб обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам Клуба, осуществляющего спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям

- для спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба, содержащих в своём наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП», - наличие тира 10 м (либо 25 или 50 м);
- для спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «МВ», - наличие тира 50 м;
- для спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «МП», - наличие тира 25 или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие кабинета оказания первой медицинской помощи;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

| № | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|--------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | Кол-во ресурс эксплуатации | Кол-во ресурс эксплуатации | | |
| | | | | количес тво | ресурс эксплуатации | Кол-во | ресурс эксплуатации | Кол-во | ресурс эксплуатации | | |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм.) | штук | на одного занимающегося | 1 | 120 тысяч выстрелов | 1 | 100 тысяч выстрелов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 2. | Спортивный пневматический пистолет (калибр 405 мм.) | штук | на одного занимающегося | 1 | 120 тысяч выстрелов | 1 | 100 тысяч выстрелов | 1,5 | 80 тысяч выстрелов | 2 | 60 тысяч выстрелов |
| 3. | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм.) | штук | на одного занимающегося | 8000 | - | 12 000 | - | 16 000 | - | 20 000 | - |
| 4. | Мишени | штук | на одного занимающегося | 1600 | - | 2400 | - | 3 200 | - | 4 000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ» | | | | | | | | | | | |
| 5. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм.) | штук | на одного занимающегося | 1 | 400 тысяч выстрелов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 1,5 | 160 тысяч выстрелов | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 6. | Патроны (калибр 5,6 мм.) | штук | на одного занимающегося | 8000 | - | 12000 | - | 16 000 | - | 20 000 | - |
| 7. | Мишени | штук | на одного занимающегося | 800 | - | 1200 | - | 1600 | - | 2 000 | - |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП» | | | | | | | | | | | |
| 8. | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм.) | штук | на одного занимающегося | 1 | 400 тысяч выстрелов | 1 | 280 тысяч выстрелов | 1,5 | 160 тысяч выстрелов | 2 | 80 тысяч выстрелов |
| 9. | Патроны (калибр 5,6 мм.) | штук | на одного занимающегося | 12000 | - | 18000 | - | 24 000 | - | 30 000 | - |
| 10. | Мишени | штук | на одного занимающегося | 12000 | - | 18000 | - | 24 000 | - | 30 000 | - |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-----------------------------|-------------------|--------------------|
| | | | |
| 1. | Наушники - антифоны | пар | 16 |
| 2. | Футляр для перевозки оружия | штук | 16 |
| 3. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |

Таблица 18

| № | Наименование спортивного инвентаря | 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 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1. | Перчатки стрелковые (винтовочные) | штук | на одного занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Куртка стрелковая | штук | | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 4. | Ботинки стрелковые | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 5. | Футляр для перевозки оружия | штук | - | - | 1- | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 | |
| 6. | Наушники - антифоны | пар | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 7. | Оправа стрелковая | штук | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | |