

Министерство по физической культуре и спорта Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва в с. Намцы им. Н.С. Тимофеева»

ПРИНЯТА
на тренерском совете
Протокол № *01*
«*12*» *сентября* 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ РС(Я)
«РСШОР в с. Намцы
им. Н.С. Тимофеева»
С.П. Ядрихинский
«*12*» *сентября* 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 11 лет и старше.

2022 год

Прошито, пронумеровано

на 8 листах

М.П.



I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта по стендовой стрельбе (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018 года №349, зарегистрировано в Минюсте России 07.05.2018 №51005) совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

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

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

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

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

Принцип *вариативности*, предусматривающий, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения

программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
 4. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте Российской Федерации» и « Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
 5. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 30 октября 2015 г. № 999;
 6. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
 7. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
 8. Положение о единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта стендовая стрельба;
 9. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
 10. Правила вида спорта стендовая стрельба;
 11. Устав учреждения, локальные акты, регулирующие деятельность учреждения.
- В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ (СС)) и совершенствования спортивного

мастерства (ССМ) ; распределение объёмов учебно-тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 8 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки стрелков и предполагает решение следующих основных задач на каждом из этапов спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведется из гладкоствольных ружей 12 калибра с использованием дробовых патронов (диаметром дробинок не более 2,5мм) по летящим мишеням-тарелочкам. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. Мишени выбрасываются в воздух с помощью специальных метательных машинок. В настоящее время разрабатывается и внедряется экологическая технология производства мишеней, исключающая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде. Стендовая стрельба берет свое начало из далекого прошлого, когда знать развлекалась стрельбой по летящей цели. В середине века в качестве мишеней применялись живые птицы, чаще всего голуби, которых выбрасывали из-за укрытий. Позднее их стали сажать в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, и голубь получал возможность взлететь. Со временем колпаки были заменены специальными ящиками-садками, оборудованными приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине прошлого столетия появилась стрельба по искусственным мишеням, которые забрасывались изобретенным прибором при помощи пластинчатой пружины на дистанцию до 32 метров. Мишени – стеклянные шарики диаметром 6,35 сантиметров начинялись дымом, пылью или перьями, что при попадании в них придавало стрельбе особый эффект. В 1880 году сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек. Вскоре стрельба по тарелочкам быстро распространилась почти по всей Европе. В России в 1887 году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы. Увлекались этим видом стрельбы состоятельные люди, которые могли позволить себе это достаточно дорогое развлечение. В начале девяностых годов стендовой стрельбой по тарелочкам занимались уже в нескольких больших городах. Соревнования проводились на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок, первые образцы которых были привезены из за границы. Метательные машинки устанавливались на досках, укреплявшихся на земле с помощью кольев. Мишени изготавливались на местах из глины и песка. В конце XIX и начале XX веков стенды оборудуются почти во всех губернских российских городах. В олимпийскую программу входят три дисциплины стендовой стрельбы: круглый стенд («скит»), траншейный стенд («трап»).

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

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

Круглый стенд (англ. skeet, также употребляется транскрипция «скит») –

выполняется на стрелковой площадке с 8 стрелковых номеров (стрелковые номера располагаются на площадке полукругом от первого до седьмого номеров, 8 номер расположен по центру между будками). На круглом стенде мишени выпускаются двумя метательными машинками, установленными в двух будках (верхняя и нижняя) расположенных в крайних точках полукруга на расстоянии 40 метров друг от друга. До появления мишени стрелок держит ружье прикладом у пояса, выстрел по мишени производится после вскидки ружья к плечу. Одна машинка выбрасывает мишень с высоты 3м05см (вышка), другая с 1м 07см (будка).

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

В отличие от траншейного стенда, полет мишеней на круглом стенде имеет постоянное направление. Все мишени, как с вышки, так и будки должны пролететь через кольцо диаметром 90см устанавливаемое для настройки полета на пересечении траекторий полета мишени. Дальность полета мишеней варьируется в пределах 68+/-1 метров, а зона допустимого поражения мишени определена в пределах границ площадки и равна 40 метрам. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней. Соревнования на круглом стенде входят в программу Олимпийских игр с 1968 года.

1.3. Особенности спортивной стендовой стрельбы. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса

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

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

Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла. Определенное соотношение между

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

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

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

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного

соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и, кроме основного тренера по виду спорта стендовая стрельба допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

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

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, Республики Саха (Якутия).

Основными показателями выполнения программных требований являются:

На этапе начальной подготовки:

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

- усвоение правил поведения на стрелковых стендах и в местах проведения стрельб, мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части спортивных ружей;
- устройство дробовых спортивных патронов, осечки, их причины и устранение;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения: изготовке, вставке или вскидке, прицеливании, поводке, нажиме на спусковой крючок, дыхании;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения выстрела без патрона («холостая тренировка»), на первоначальном этапе обучения предпочтительно на укороченных дистанциях и с уменьшенной дальностью заброса мишени;
- освоение выполнения нажима на спусковой крючок, мощного, плавного (без рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;
- разучивание и освоение техники выполнения выстрела в избранном упражнении (без патрона и с патроном);
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 3-5-ти выстрелов с отдыхом между ними (развитие силовой выносливости);
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вставке или вскидке, прицеливанию (линии прицеливания), поводке и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание этого явления;
- разучивание координирования работ по выполнению элементов техники выстрела;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2 в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам для подачи команды в упражнениях ТРАП, СКИТ;

- участие в классификационных соревнованиях, выполнение 3-его взрослого разряда;
- общее ознакомление с понятиями: «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел, не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стендовой стрельбе, виды внимания, восприятия, представления, идеомоторика (самые общие сведения);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, об общем режиме, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь);
- выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя (дежурного) при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- укрепление интереса к стендовой стрельбе;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;
- повышение уровня физической подготовленности стендовиков, совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, быстроты, равновесия, произвольного расслабления;
- закрепление знаний о правилах поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, движение и вылет дроби; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- более глубокое понимание, осмысление и закрепление знаний о выстреле, об элементах техники его выполнения: изготовке, вкладке или вскидке, прицеливании, поводке, управлении спуском при затаивании дыхания;

- уточнение понимания сути явлений: «зона поражения», «ожиданно неожиданный выстрел», «ожидание» и «встреча» выстрела;
- вред и недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» до, во время и после выполнения выстрела;
- углубление знаний о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, поводке, прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение навыком, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ») – первый год;
- совершенствование навыка координировать удержание системы «стрелок оружие», вкладку или вскидку, поводку, прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания (« параллельность работ») – второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела в избранном упражнении;
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости) - первый года;
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок мощно, плавно (без рывка), автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;
- освоение внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела;
- усвоение сведений о физической культуре– части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; причинах и целях развития стендовой стрельбы в СССР и России; стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; движениях: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки»; воспитательном и прикладном значениях стендовой стрельбы; подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий

(первый год обучения); проявления воли в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);

- овладение мышечно-двигательными представлениями (идеомоторика);
- ознакомление с понятием «утомление» и с необходимостью чередования тренировочных нагрузок и отдыха, восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника спортсмена (второй год обучения);
- сердечно – сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур(умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экраном телевизора;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2, (первый год обучения), Т-3 и Т-4, С-3 и С-4 (второй год обучения) в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня (повторение); обязанности боковых судей(1-ый год) и судьи-информатора (2-ой год);
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов, норматива КМС (желательно);
- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; рассказывать новичкам о правилах поведения на стенде и стрелковой площадке, мерах безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; пропагандировать стендовую стрельбу среди товарищей по школе;
- выполнение обязанностей помощников бокового судьи.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стендовиков; совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;
- периодическая проверка знаний правил поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- усвоение сведений о траектории и ее элементах; полете дроби, причинах разброса; прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним; об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия;
- изучение материальной части новых моделей оружия, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения каждого из элементов и выстрела в целом в избранном упражнении;
- умение при выполнении значительного количества серий выстрелов с отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления(без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 2-х разового выполнения избранного упражнения;
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- «чистота» выполнения каждого из элементов выстрела – обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение каждого из элементов и выстрела в целом;
- ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения;
- совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;
- совершенствование навыка выполнения выстрела без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;
- совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, прицеливание, поводку, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, подтверждение выполнения норматива КМС, выполнение норматива мастера спорта;

- об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня: встречах между командами стран, первенствах Европы и мира; о значении развития массового спорта, подготовки резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;

- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о темпераменте, характере, самовоспитании; побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена, их значение и влияние;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника спортсмена; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером;

- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), принципы планирования личных учебно-тренировочных занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию Тренера-преподавателя (третий год обучения);

- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера-преподавателя, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера-преподавателя; в начале учебного года оказывать помощь тренерам-преподавателям школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой;

- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений Т-4 и Т-5, С-4 и С-5 (первый год обучения), Т-5 и Т-6,

С-5 и С-6 (второй год обучения), Т-6 и Т-7, С-6 и С-7(третий год обучения) в соответствии с правилами соревнований; требований к оружию, изготовкам, экипировке;

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

- На этапе высшего спортивного мастерства:

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

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

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

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

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

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

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

- доведение выполнения элементов техники выстрела до автоматизма;

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

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

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

- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, подтверждение норматива МС, выполнение МСМК, завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд страны;

- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на чемпионатах и первенствах Европы, мира, Олимпийских играх; с успехами одаренных молодых спортсменов на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;
- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека(спортсмена), их значение и влияние;
- углубление знаний о «саморегуляции»: произвольном изменении психологического состояния; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером-преподавателем решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- углубление знаний о принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания (повторение);
- периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;
- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера-преподавателя составление планов: личных на одно занятие, неделю, определенный период и на отдельные занятия для тренировочных групп;
- проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера-преподавателя и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрелковой стрельбой;
- твердое и глубокое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, исключая нарушение их; замечание судьи может отрицательно повлиять на общий настрой спортсмена при выступлении на состязаниях;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов»; выполнение обязанностей бокового судьи, судьи информатора, помощника судьи, контролирующего правильность внесения результата каждого выстрела, и помощника судьи в секретариате.

1.5 Основные формы учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.6 Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в организации. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях, медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней тренировки виду спорта стендовая стрельба представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических учебно-тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки волейболиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба. Целью спортивной подготовки стендовиков является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей волейболиста и основных направлений(компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки стендовиков находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности стендовика. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.

В этап начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ЭНП – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

В учебно-тренировочный этап могут быть зачислены лица старше 13 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость УТЭ – 4 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	13	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерско-преподавательского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, выполнения спортивных разрядов, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

2.2 Система спортивного отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
- г) определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов;
- д) выявление стрелков с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях;

2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки волейболиста по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	53-64	42-54	27-34	24-32	22-28	18-23
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	34-43	41-55	38-50	43-56	43-56
Техническая подготовка (%)	6-8	9-11	11-13	12-15	8-11	8-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	7-9	7-9	8-11
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-4	3-4	5-7	6-8	8-11

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в волейболе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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	3-4	4-5	5-6	4-5	5-7
Отборочные	-	1-2	2-4	3-4	4-5	5-7
Основные	-	-	2-3	2-4	4-7	6-8

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта стендовая стрельба следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта стендовая стрельба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта стендовая стрельба;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.5 Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки и режим учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке стрелков представлены ниже.

Таблица 4. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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	6	9	12	18	28	32

неделю						
Количество тренировок в неделю	2-3	3	4	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	104-156	156	208	260	260	312

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях

летнего учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2.6 Структура годичного цикла спортивной подготовки стендовиков

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный год, спортивный сезон), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в летнем централизованном учебно-тренировочном сборе, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в методической части.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику стрельбы.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Таблица 5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	10

Таблица 6. Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Мишени	штук	на занимающегося	5000	-	12 000	-	16000	-	20000	-
2.	Набор для чистки оружия	комплект	на занимающегося	0,5	1	1	1	1	1	1	1
3.	Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	5000	-	12 000	-	16000	-	20000	-
4.	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	1	100 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	1,5	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

Таблица 7 Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Наушники-антифоны	штук	16
2.	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3.	Очки-светофильтры	штук	16

Таблица 8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Ботинки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Куртка стрелковая летняя	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Наушники-антифоны	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
5.	Очки-светофильтры	штук	на занимающегося	-	-	1	4	1	4	1	4
6.	Перчатки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Организационно-методические указания.

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

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

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

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

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

особенно важно в работе со стендовиками групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Ранжирование соревнований в годичном цикле. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Каждое выступление на соревнованиях любого уровня по значимости должны рассматриваться тренером-преподавателем и стрелком лишь как очередной этап в многолетнем совершенствовании спортсменом его мастерства. Это помогает снижать излишнюю напряженность, которая нередко отрицательно сказывается на выполнении отдельных элементов и выстрела в целом.

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

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования. На различных возрастных этапах подготовки стендовиков по мере роста спортивного

мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовленности спортсменов. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней. Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-стендовиков.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При проведении занятий по стендовой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;
- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;
- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;
- контроль со стороны тренеров за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;
- высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;
- предупреждение возможности хищения оружия;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;
- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках;
- использование при стрельбе наушников-антифонов, а вне площадок – затычек различных типов: «беруши» и другие средства. Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных

стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагаются на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня. **Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте,** которые запрещают следующее:

- появляться в зоне огня;
- выходить на стрелковую площадку без тренера-преподавателя;
- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;
- пользоваться случайно найденными патронами;
- трогать чужие оружие и патроны;
- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;
- заглядывать в окно вылета мишени;
- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
- стрелять по птицам, животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- проворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядке, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;
- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.

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

Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях
Тренер-преподаватель обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся вовремя проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся. Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер-преподаватель должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознавать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей.
Несоблюдение элементарных правил безопасности обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю.

Тренер-преподаватель обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить, какие последствия имеет произвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела из стендового оружия. К занятиям на стрельбище допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета. Необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.

Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его дои от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
 - правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
 - порядок выдачи стендовикам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования;
 - недопустимо касаться или использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;
 - нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
 - недопустимо наведение в сторону от заданного для тренировки направления;
 - нельзя оставлять оружие без присмотра;
 - категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
 - при возникновении у стрелка вопроса к тренеру-преподавателю необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
 - стрельба начинается только по команде тренера-преподавателя, а на соревнованиях – по команде судьи;
 - спортсмены должны находиться сзади тренера-преподавателя и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях – по вызову судьи;
 - стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
 - очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дуплетных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место;
 - спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером-преподавателем стрелковых номерах и находятся до получения команды на перемещение;
 - при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовления и заряжания ружья;

- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером-преподавателем со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;
- зарядка ружья производится только в направлении стрельбы (вылета мишени);
- закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при зарядке приводит к случайным выстрелам;
- нельзя оставлять предохранитель в запорном положении;
- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;
- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых); во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера-преподавателя сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

3.2 Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных стендовиков. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки волейболистов высокого класса.

Таблица 9. Примерный учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта стендовая стрельба (ч)

№	Содержание занятий	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			32	32	50	62
2	Общая физическая подготовка	164	226	200	280	364	402
3	Специальная физическая подготовка	110	170	284	410	684	696

4	Техническая подготовка	26	52	84	156	218	246
5	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	12	20	24	48	140	258
	Итого:	312	468	624	926	1456	1664

3.2.1 Учебно-тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Таблица 10. Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		до года	свыше года
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		
2	Общая физическая подготовка	164	226
3	Специальная физическая подготовка	110	170
4	Техническая подготовка	26	52
5	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	12	20
	Итого:	312	468

Таблица 11. План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков до 1-го года начального этапа

Периоды	Подготовительный					Основной							Переходный	
	Месяцы													
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		Всего за год
Программный материал														
Общая физическая подготовка	16	16	14	12	12	10	10	10	14	20	10	20	164	
Специальная физическая подготовка	12	12	10	8	8	8	8	8	10	10	8	8	110	
Техническая подготовка	2	-	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	26	
Участие в соревнованиях	1	-	1	1	3	1	1	1	1	1	1		12	
Итого:	31	28	27	23	25	21	23	21	27	34	22	30	312	

Таблица 12. План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков свыше 1-го года начального этапа

Периоды	Подготовительный					Основной							Переходный	
	Месяцы													
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		Всего за год
Программный материал														
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	26	26	28	28	20	226	
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	16	16	16	16	16	16	14	170	
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	52	
Участие в соревнованиях	2	-	2		4	2	2	4	2	2			20	
Итого:	32	28	32	30	34	36	38	52	50	50	48	38	468	

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- ходьба на лыжах, плавание;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения на выносливость - прыжки со скакалкой; кросс
- упражнения на гибкость;
- упражнение на координации - стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах;
- упражнение силовой подготовки;
- упражнение на определенных групп мышц;
- разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона);
- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка(СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
прямым, левым, правым с разными углами возвышения, прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;
- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

3. Техничко-тактическая подготовка

- освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном);
- выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном;
- разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой

крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном;

- выработка устойчивости, увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном);

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

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

- практические стрельбы:

выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;

выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);

выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;

выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;

выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби, и стандартными.

- контроль спортивной подготовленности:

стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;

выполнение упражнений по условиям соревнований;

квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);

3.2.2 Учебно-тренировочный план и программный материал на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Таблица 13. Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		До двух лет	Свыше двух лет
1	Теоретическая, психологическая подготовка	32	32
2	Общая физическая подготовка	200	280
3	Специальная физическая подготовка	284	410
4	Техническая подготовка	84	156
5	Участие в соревнованиях	24	48
	Итого:	624	926

Таблица 14. План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 2-х лет

Периоды	Подготовительный					Основной						Переходный	
	Месяцы												
Программный материал	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Всего за год
Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	32
Общая физическая подготовка	16	16	14	14	14	14	14	22	22	18	18	18	200
Специальная физическая подготовка	20	20	24	24	24	24	24	28	28	28	20	20	284
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	6	6	6	6	84
Участие в соревнованиях		2	4	4	2			4	4	4			24
Итого:	47	49	53	52	50	46	49	65	63	58	47	47	624

Таблица 15. План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

Периоды	Подготовительный					Основной						Переходный	
	Месяцы												
Программный материал	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Всего за год
Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	32
Общая физическая подготовка	20	20	20	24	24	24	24	28	28	28	20	20	280
Специальная физическая подготовка	30	30	48	30	30	44	44	34	30	30	30	30	410
Техническая подготовка	14	14	14	12	12	12	14	14	14	12	12	12	156
Участие в соревнованиях		6	6	8	4			8	8	8			48
Итого:	67	73	91	76	72	82	85	87	83	80	65	65	926

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до 2-х лет

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.

1.2. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт впервые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.

1.3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.

- 1.4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
- 1.5. Осечки, причины, устранение (повторение).
- 1.6. Характеристика, основные части спортивных ружей.
- 1.7. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).
- 1.8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.
- 1.9. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.
- 1.10. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.
- 1.11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.
- 1.12. Уточнение понимания сути явлений:
выполнение выстрела в зоне поражения;
«дергание» и «поддавливание»;
«ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
«сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».
- 1.13. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
- 1.14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
- 1.15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
- 1.16. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения)
- 1.17. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.
- 1.18. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
- 1.19. Правила соревнований:
права и обязанности участника соревнований (повторение);

условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3;

команды, подаваемые на линии огня (повторение);

обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).

1.20. Зачеты по теории.

1.21. Поведение итогов тренировок в учебно-тренировочном году, планы на следующий год.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

- ходьба на лыжах, плавание;

- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий;

- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения на выносливость - прыжки со скакалкой; кросс

- упражнения на гибкость;

- упражнение на координации - стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах;

- упражнение силовой подготовки;

- упражнение на определенных групп мышц;

- разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона);

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

прямым, левым, правым с разными углами возвышения, прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

-поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

4. Техничко-тактическая подготовка

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

однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням прямым, левым, правым с разными углами возвышения;

прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным;

управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

Примечание:

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

- овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном;

- овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;

- дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);

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

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

- дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»):

за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;

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

- практические стрельбы:

выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;

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

- контроль спортивной подготовленности:

стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;

выполнение упражнений по условиям соревнований;

квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);

календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

1. Теоретическая подготовка

1.1. Отрасль «Физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта.

1.2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы.

1.3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.

1.4. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.

1.5. Характеристика, основные части спортивных ружей (повторение).

1.6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).

1.7. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона – залог успешности овладения спортивным мастерством.

1.8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).

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

1.10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).

1.11. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

«колебания», «устойчивость», «зона поражения»;

«дергание» и «поддавливание»,

«ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

«сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;

координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

1.12. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему(общее представление).

1.13. Утомление и восстановительные мероприятия.

1.14. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.

1.15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

1.16. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, монитора компьютера.

1.17. Правила соревнований:

обязанности и права участника соревнований,

обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)

условия выполнения упражнений: Т-3 и Т-4, С-3 и С-4;

обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

1.18. Зачеты по теории.

1.19. Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

- ходьба на лыжах, плавание;

- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;

- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения на выносливость - прыжки со скакалкой; кросс

- упражнения на гибкость;

- упражнение на координации - стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах;

- упражнение силовой подготовки;

- упражнение на определенных групп мышц;

- разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона);

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

прямым, левым, правым с разными углами возвышения, прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

-поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

4. Техничко-тактическая подготовка.

- совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразии изготовки (в избранном упражнении),устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

прямым, левым, правым с разными углами возвышения;

прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины учебного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-3, С-3 , а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4 по условиям соревнований;

управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);

дыхание.

Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела

полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.

- дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;

- совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);

- дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном);

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

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

- совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»):

за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;

за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);

- совершенствование «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела);

- овладение двигательными представлениями (идеомоторика);

- практические стрельбы:

выполнение выстрелов без патрона с патроном;

выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;

выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований;

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

работа над индивидуальными ошибками;

- контроль спортивной подготовленности:

стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;

выполнение упражнений по условиям соревнований;

товарищеские встречи;

календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

3.2.3 Учебно-тренировочный план и программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 16. Примерный учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		ЭССМ	ВСМ
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	62
2	Общая физическая подготовка	364	402
3	Специальная физическая подготовка	684	696
4	Техническая подготовка	218	246
5	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	140	258
	Итого:	1456	1664

Таблица 17. План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков этапа совершенствования спортивного мастерства (этап спортивного совершенствования)

Периоды	Подготовительный				Основной								Переходный	
	Месяцы													Всего за год
Программный материал	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	5	5	62	
Общая физическая подготовка	24	26	26	26	26	40	40	40	40	34	40	40	402	
Специальная физическая подготовка	56	62	62	60	60	60	60	60	60	52	52	52	696	
Технико-тактическая подготовка	20	20	24	24	22	22	18	18	18	20	20	20	246	
Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	20	36	44	44	40			30	24	20			258	
Итого:	126	150	162	160	154	128	122	152	146	130	117	117	1664	

Таблица 18. План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки стрелков этапа высшего спортивного мастерства.

Периоды	Подготовительный				Основной								Переходный	
	Месяцы													Всего за год
Программный материал	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
Теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50	
Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	30	30	40	30	34	40	40	364	
Специальная физическая подготовка	54	60	60	60	60	60	60	60	60	50	50	50	684	
Технико-тактическая	18	18	20	20	20	20	18	18	18	16	16	16	218	

подготовка													
Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика		16	24	24	10			22	24	20			140
Итого:	100	122	132	132	118	114	112	144	136	124	111	111	1456

Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Меры безопасности, правила поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).

1.2. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.

1.3. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений), методики совершенствования их выполнения.

1.4. Проверка знания и уточнение понимания терминов: выполнение выстрела в зоне поражения;

«дергание» и «поддавливание»;

«ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

«ожиданно-неожиданный выстрел» (подготовливаемый);

«сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;

координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).

1.5. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение).

1.6. Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение (повторение).

1.7. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства.

1.8. Волевые качества человека, условия их воспитания.

1.9. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).

1.10. Утомление и восстановительные мероприятия (повторение и расширение объема знаний).

1.11. Самоконтроль, его цель, необходимость.

1.12. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.

1.13. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное влияние длительного пребывания

перед экранами телевизора, компьютера.

1.14. Правила соревнований:

условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5, С-4 и С-5;

обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований.

1.15. Правила финальных соревнований (общие положения).

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- ходьба на лыжах, плавание;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений;
- упражнения на выносливость - прыжки со скакалкой; кросс
- упражнения на гибкость;
- упражнение на координации - стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах;
- упражнение силовой подготовки;
- разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона);
- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
прямым, левым, правым с разными углами возвышения, прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

-поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения, постепенный переход к более сложным;

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

4. Техничко-тактическая подготовка.

- дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

прямым, левым, правым с разными углами возвышения;

прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;

поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины учебного года выполнение как учебно-тренировочных упражнений: Т-3, С-3, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4 по условиям соревнований;

управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);

дыхание.

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

- дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;

- совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);

- дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном);

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

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

- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела, за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);
- освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений);
- овладение навыками устранения неполадок в оружии;
- совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»):
за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;
за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном);
- совершенствование «Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела);
- овладение двигательными представлениями (идеомоторика);
- практические стрельбы:
выполнение выстрелов без патрона с патроном;
выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;
выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований;
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически);
- работа над индивидуальными ошибками;
- контроль спортивной подготовленности:
стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
выполнение упражнений по условиям соревнований;
- дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды. Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех. Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Что-то

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

- представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка – мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человека отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;
- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия, разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; волевые качества, воспитание воли; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, законы распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;
- навыки, их формирование, привычки;
- различные типы нервной деятельности, темпераменты, положительные и отрицательные стороны каждого из типов темперамента;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных

делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку. Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок.

3.3 Психологическая подготовка

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

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

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

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

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

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

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

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного

спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-стендовиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

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

Таблица 19. План работы по психологической подготовке

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. Развитие творческого мышления.
5	Повышения помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимание. Развитие выдержки и самообладания.
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной настройки на соревнование.
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

3.4 Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в стендовой стрельбе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить

ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных выстрелах в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за спортсменом, выполняющими стрельбе.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на контрольных выстрелах. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на контрольных выстрелах и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению техники.
3. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

3.5. Планирование спортивных результатов

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

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

- возраст спортсмена;

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером-преподавателем и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль

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

внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы

между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

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

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

- способность переносить учебно-тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

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

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления. Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера-преподавателя, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль

стрелка.

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

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

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

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в стендовую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Биохимический контроль

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

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях.

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

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

Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена. В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические - так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью спортсмена в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное применение допингов, особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

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

Многие нарушения проявляются не сразу после использования допингов, а спустя 10-20 лет или в потомстве. Поэтому в 1967 г. МОК создал медицинскую комиссию (МК), которая определяет список запрещенных к использованию в спорте препаратов и ведет

антидопинговую работу, организывает и проводит допинг контроль на наличие в организме спортсмена запрещенных препаратов. Каждый спортсмен, тренер-преподаватель, врач команды должен знать запрещенные к использованию препараты.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

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

физиотерапевтические средства:

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые

качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3.8 Воспитательная работа

В работе специализированных спортивных школ одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый - в процессе систематических, регулярных, учебно-тренировочных занятий;
- второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов при занятиях осуществляется по всем компонентам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, интегральной и интеллектуальной (теоретической). Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных спортсменов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания. В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных стрелков, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте с другой. Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных стрелков представляет собой единство воздействий тренера-преподавателя, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного

на совершенствование его личности. Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека. Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренер-преподавателю увидеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития занимающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую степень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в группах спортивного совершенствования предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных спортсменов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;

- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе соревнований, учебных и контрольных стартов. Это даст возможность подготовить юных спортсменов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с длительным соблюдением режимов жизни и тренировки, с перенесением интенсивных или продолжительных нагрузок;
- при совершенствовании техники, тактики, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера-преподавателя и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного спортсмена;
- в формировании личностных качеств необходим тщательный подход, так как каждый спортсмен отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных стрелков устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. При правильных взаимоотношениях тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность – плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными спортсменами. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера-преподавателя создание дружного сплоченного коллектива юных стрелков, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных игроков, выделение специфических взаимодействий между ними в

организации действий, направленных на достижение победы. Определяются основные роли игроков и их функциональные обязанности, а также способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых – соревновательных действий. В условиях коллективных действий важно искусство тренера-преподавателя в управлении командой и установление иерархических отношений между тренером-преподавателем и игроками в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец: юные спортсмены должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание). Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием учебно-тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание. Содержание соревновательно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю при совершенствовании технико-тактических действий юных стрелков широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты

при обучении юных спортсменов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля. В процессе воспитания следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера-преподавателя. Соревновательно-тренировочный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к побежденному.

3.9. Антидопинговые мероприятия

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

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.
2. Авторитет тренера-преподавателя – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерско-преподавательского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного спортсмена

относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов. Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе – это работа с администрацией школ и тренерско-преподавательским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

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

Таблица 20. План антидопинговых мероприятий

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

	актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые положения Международной федерации стрелкового спорта		тренеры-преподаватели
3	Ознакомление с нормативно-правовым актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - общероссийские допинговые правила - запрещенный список препаратов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

3.10 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных мероприятий и спортивного отбора

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;

- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) стрелков является выносливостью и быстротой движения, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки стрелков на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Таблица 21. Перечень учебно-тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей

					спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта стендовая стрельба, отображены ниже.

Таблица 22. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «стендовая стрельба»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки

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

Таблица 23. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	

Таблица 24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

Таблица 24 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 25 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)

	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	
	Вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 25 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет

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

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

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

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

Международные официальные стрелковые организации:

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

<http://www.esc-shooting.org/> – Европейская конфедерация стрелкового спорта
Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России