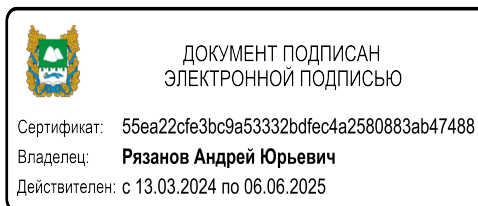


УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО «СШОР №1»
от «20» марта 2023 г. № 93

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Возраст зачисления: 13 лет
Срок реализации: бессрочно

Разработана:
инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1» - Алексеевым Эдуардом Владимировичем

Курган, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Характеристика вида спорта	5
Особенности и специфика организации тренировочного процесса	8
Структура системы многолетней подготовки	10
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
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	11
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	11
Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
Формы организации тренировочного процесса	12
Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	13
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
Предельные нормативы объема тренировочных нагрузок	14
Годовой тренировочный план-график распределения часов на этапах подготовки	15
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	15
Порядок организации тренировочных сборов	15
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	17
Обеспечение спортивной экипировкой	17
Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	19
Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
Структура годичного цикла	20
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	21
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Нормативы объема тренировочных нагрузок	25
Планирование спортивных результатов	25
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	26
Организация психологической подготовки спортсменов	30
Планы применения восстановительных средств	33
Планы антидопинговых мероприятий	35
Планы инструкторской и судейской практики	36
Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	48
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	48
Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим особенностям поступающих для	48

освоения программы спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба	
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки	49
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе	50
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	51
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	52
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	53
Список литературных источников	53
Перечень аудиовизуальных средств	53
Перечень Интернет-ресурсов	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по стендовой стрельбе (далее – Программа) разработана в соответствии с утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации № 349 от 16 апреля 2018 года №144(Зарегистрировано в Минюсте России 07.05.2018 N 51005) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» (далее – СШОР № 1).

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на многолетний период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программа направлена на решение следующих задач:

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

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

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

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

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

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

Характеристика вида спорта

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся из гладкоствольных ружей 12 калибра с использованием дробовых патронов (диаметром дроби не более 2,5 мм) 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 применяется экологическая технология производства мишеней, исключая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Стендовая стрельба берет свое начало из далекого прошлого, когда знать развлекалась стрельбой по летящей цели. В средние 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 см 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-ом году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы по голубям. 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) и дубль-трап.

Круглый стенд (англ. skeet, также употребляется транскрипция «скит») - выполняется на стрелковой площадке с 8-ми 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 со вскидкой ружья к плечу.

Одна машинка выбрасывает мишень с высоты 3 м 05 см (высокая будка), другая с 1 м 07 см (низкая 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 обеих будок во встречном направлении.

В отличие от траншейного стенда, полет мишеней на круглом стенде имеет постоянное направление. Все мишени, как с высокой, так и с низкой будки должны пролететь через кольцо диаметром 90 см, устанавливаемое для настройки полёта на пересечении траекторий полёта мишени. Дальность полёта 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.

Программа соревнований:

- Женщины – 75 мишеней (квалификация);
 - 16 мишеней (полуфинал);
 - 16 мишеней (медальный матч);
- Мужчины - 125 мишеней (квалификация);
 - 16 мишеней (полуфинал);
 - 16 мишеней (медальный матч).

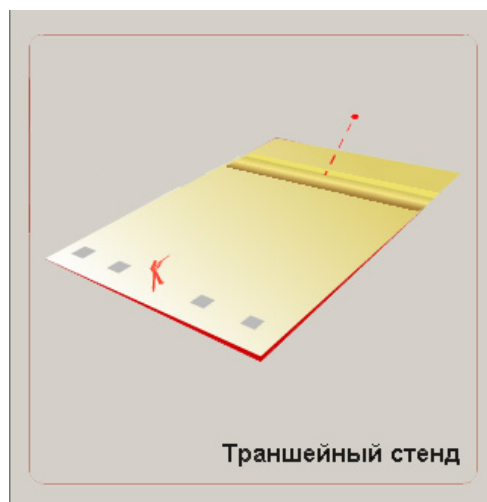


Траншейный стенд (или трап) – площадка, на которой стрелковые номера располагаются по прямой линии, с 5-ти стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию, с которых стрелок производит выстрелы по мишеням). Стрельба ведется по мишеням, вылетающим поочередно из 15 метательных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

Соревнования на траншейном стенде входят в программу Олимпийских игр с 1900 года.

Программа соревнований:

- Женщины – 75 мишеней (квалификация);
 - 15 мишеней (полуфинал);
 - 15 мишеней (медальный матч);
- Мужчины - 125 мишеней (квалификация);
 - 15 мишеней (полуфинал);
 - 15 мишеней (медальный матч).

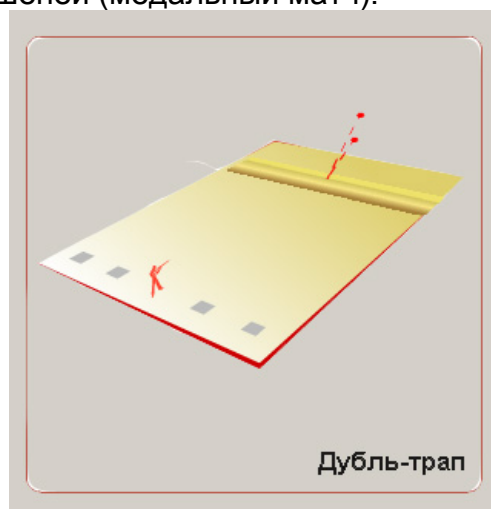


ДУБЛЬ-ТРАП выполняется на стрелковой площадке – «Траншейный стенд или «ТРАП» с 5-ти стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию, с которых стрелок выполняет выстрелы по мишеням) повторением выстрелов-дуплетов, направленных на поражение одновременно параллельно вылетающих 2-х мишеней, имеющих слегка расходящуюся и быстро удаляющуюся от стрелка траекторию полета и дальность полета, не превышающую 55 ± 1 метров. Метательные машинки располагаются, так же как и в упражнении «ТРАП», но используются только 3 (три) метательных машинки, расположенные напротив 3-его стрелкового номера. Машинки располагаются в ряд на определённом расстоянии друг от друга. Существует 3 (три) различные схемы настройки траектории полётов мишеней, схема - А, В и С. Мишени после команды стрелка вылетают из одного и того же места по неизвестной стрелку схеме. Траектория полета мишени в течение стрелковой серии меняется, а также меняется угол обзора и стрельбы, исходя от конкретного стрелкового номера. Одна стрелковая серия состоит из 15 дуплетов (30 мишеней).

Соревнования упражнения «Дубль - трап» входят в программу Олимпийских игр с 1996 года.

Программа соревнований:

- Мужчины - 150 мишеней (квалификация);
- 30 мишеней (полуфинал);
- 30 мишеней (медальный матч).



Особенности и специфика организации тренировочного процесса. Основные принципы построения тренировки

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

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

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

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

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

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

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях

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

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности

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

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

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

Структура системы многолетней подготовки

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

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее

количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы спортивной подготовки.

- 1) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 2) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 3) этап высшего спортивного мастерства.

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 программ по видам спорта.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по стендовой стрельбе;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	13	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ОБЪЁМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4 - 5	5 - 6	4 - 5	5 - 7
Отборочные	2 - 4	3 - 4	4 - 5	5 - 7
Основные	2 - 3	2 - 4	4 - 7	6 - 8

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Формы организации тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке складывается режим тренировочной работы.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) СПОСОБНОСТЕЙ И К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Критерии отбора (по возрасту, физическим качествам, телосложению)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния на отбор
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.

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 2000 м	Бег 2000 м

ь	(не более 10 мин 50 с)	(не более 12 мин 40 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 31 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. +4 юн. +5 дев.	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	
Уровень спортивной квалификации		

Спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ 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 2000 м (не более 10 мин 30 с)	Бег 2000 м (не более 12 мин 00 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	
	Вскидка ружья без перерыва (не менее 35 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 49 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 33 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. +11 юн. +14 дев.	

Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)
Уровень спортивной квалификации	
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ 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 2000 м (не более 10 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 11 мин 30 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	
	Вскидка ружья без перерыва (не менее 50 раз)	Вскидка ружья без перерыва (не менее 40 раз)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 49 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 33 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. +11 муж. +14 жен.	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с)	
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «мастер спорта России»		

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

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке к концу тренировочного года
-----------------------------	-----------------	---

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "стендовая стрельба"; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья. - спортивный разряд "третий спортивный разряд";
	2 год	
	3 год	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	<ul style="list-style-type: none"> - повышение функциональных возможностей организма; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья. - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	<ul style="list-style-type: none"> - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях. - спортивное звание "мастер спорта России".

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок. По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и *большие (предельные)*.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЁМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет			
Количество часов в неделю	12	28	22	28
Количество тренировок в неделю	4	5	5	6
Общее количество часов в год	624	1456	1144	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	260	312

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (УТГ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27 - 34	24 - 32	22 - 28	16 - 22
Специальная физическая подготовка (%)	41 - 55	38 - 50	43 - 56	40 - 50
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	3 - 4	5 - 7	6 - 8	10 - 16
Техническая подготовка (%)	11 - 13	12 - 15	8 - 11	8 - 11

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 7	7 - 9	7 - 9	7-9
Инструкторская и судейская практика (%)				7-9
Медицинские, медико-биологические. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				6-8

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К занятиям стендовой стрельбой допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Противопоказаниями для занятий стрелковым спортом могут являться - эпилепсия, черепно-мозговые травмы и ряд других.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы спортивной подготовки по стендовой стрельбе – 11 лет.

Медицинские требования:

- медицинский осмотр спортсменов два раза в год;
- допуск врача к спортивным занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Психофизическими качествами ребёнка принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют «силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движения ребенка».

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешности выполнения определенной продуктивной деятельности.

Для целей психологического отбора в спорте фактор «успешность выполнения продуктивной деятельности» является более актуальным, чем приобретение знаний, умений, навыков, поскольку на данном этапе спортивного развития они уже отступают на второй план.

Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками и проявляющиеся в одном определенном виде спорта. Владелец комплекса таких физических и психических качеств относится к категории «способный спортсмен» и у него появляется возможность реализовать себя в стремлении к профессиональному мастерству, главной цели спорта высших достижений.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с календарём физкультурных и спортивных мероприятий текущего года.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
И ОБЪЁМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
"СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА"**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4 - 5	5 - 6	4 - 5	5 - 7
Отборочные	2 - 4	3 - 4	4 - 5	5 - 7
Основные	2 - 3	2 - 4	4 - 7	6 - 8

Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства СШОР № 1 может организовывать и проводить тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем СШОР № 1.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые СШОР № 1:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		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

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
Мишени	штук	на занимающегося	12 000	-	16000	-	20000	-
Набор для чистки оружия	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	12 000	-	16000	-	20000	-
Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	1	100 000 выстрелов	1,5	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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)
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	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 занимающ егося	1	6	1	4	1	2
----	-----------------------------	------	-------------------	---	---	---	---	---	---

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок, медицинских осмотров.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

Структура годичного цикла

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:
- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный (от 5 до 7 месяцев), соревновательный (от 1,5 до 5 месяцев) и переходный (от 3 до 6 недель) периоды.

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

Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача *соревновательного* периода - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача *переходного* периода - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период - это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Обеспечение безопасности при проведении соревнований является первостепенной задачей тренерского состава и сотрудников стрельбища. Руководство стрелковых стендов обязано обеспечить порядок нахождения на стрельбище занимающихся и зрителей, исключая возможность несчастного случая.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

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

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

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

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

- предупреждение возможности хищения оружия;

- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;

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

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

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

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

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

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

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

- появляться в зоне огня;

- выходить на стрелковую площадку без тренера;

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

- пользоваться случайно найденными патронами;

- трогать чужие оружие и патроны;

- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;

- заглядывать в окно вылета мишени;

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

- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;

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

- пользоваться неисправным оружием;

- оставлять оружие без присмотра;

- проворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, 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 обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся.

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

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

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

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

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

Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:

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

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

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

Планирование спортивных результатов

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

На основе перспективных планов составляются текущие планы подготовки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом

особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

На основе годичного плана осуществляется оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

Врачебный контроль

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

Психологический 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 тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

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

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить 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 наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования - от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

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

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

значение самоконтроля велико, 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 тренерского, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-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-педагогом, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся стендовой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Биохимический контроль

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

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

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

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела,

желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

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

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

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

Организация психологической подготовки спортсменов

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

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

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

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

- освоение средств и методов психического восстановления.

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

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

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

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

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти 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.

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

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

Планы применения восстановительных средств

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие 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°С, 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°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

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

Планы антидопинговых мероприятий

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

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

3. Отсутствие антидопинговых знаний – 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. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

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

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

Целью 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.

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

	актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов		методисты, тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
4	Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Примечания
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Этап начальной подготовки	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер	По назначению	Проведение викторины во время тренировочного занятия

Этап начальной подготовки	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского</p>

					собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					

специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинары для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и
--	--------------------------	--	--------	----------------	--

					№6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедуры допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к

минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их

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

в тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- показывать в разминке упражнения ОФП, проводить первую часть разминки в присутствии тренера, ;
- уметь показывать элементы техники выполнения выстрела для стрельбы из избранного упражнения;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- уметь рассказать новичкам о поведении на стенде и стрелковой площадке, о мерах безопасности при обращении с оружием и патронами
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

План судейской подготовки спортсменов:

в тренировочных группах:

- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи-информатор, судьи-стажера в секретариате соревнований,
- подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований.

Программный материал для практических занятий
по каждому этапу подготовки

Тренировочный этап 1 -го года обучения

Теоретические занятия	
1	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания
2	Причины и цель развития стрельбы в России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.
3	Общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона (проверка и закрепление знаний)
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов, отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5	Осечки, причины, устранение (повторение)
6	Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39
7	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление)
8	Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела
9	Выполнение выстрела без патрона: ее суть, цель, значение, недопустимость небрежного выполнения
10	Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела
11	Автономная работа указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц
12	Уточнение понимания сути явлений: - выполнение выстрела в «зоне поражений»; - «дергание» и «поддавливание»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время и после
13	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
14	Свойства внимания: объем и распределение, один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)

15	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
16	Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление)
17	Сердечно-сосудистая система, кровообращение
18	Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
19	Правила соревнований: - права и обязанности участника соревнований (повторение); - условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3; С-2 и С-3; СП-1; - команды, подаваемые на линии огня (повторение); - обязанности бокового судьи (повторение)
23	Зачеты по теории
24	Подведение итогов тренировок в тренировочном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общесфизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общесфизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3	Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): - однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: - прямым, левым, правым с разными углами возвышения; - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами со схемами (таблицами) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП; - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным; - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка) <i>Примечание.</i> При освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишеней с постепенным их увеличением до величин определенных
4	Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» (без патрона («холостые») и с патроном)
5	Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок – оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с
6	Дальнейшая выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без пульки и патрона, с пулькой и с патроном)
7	Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц

8	Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»)
9	Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»): - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
10	Практические стрельбы: - выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном; - выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам); - выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях; - выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени; - выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби, и стандартными; - работа над индивидуальными ошибками
11	Контроль спортивной подготовленности: - стрельба по заданию, прикидки и другие формы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);
12	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовления, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении
13	Судейская практика: выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи

Тренировочный этап 2-го года обучения

Теоретические занятия

Теоретические занятия	
1.	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта, соревнования, проводимые среди молодежи. Подготовка резерва для сборных команд разного уровня
2.	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы
3.	Общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона (проверка и закрепление знаний)
4.	Движение дроби в канале ствола и ее вылет, отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5.	Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39 (повторение)
6.	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений)
7.	«Чистота» выполнения элементов выстрела без патрона – залог успешности овладения спортивным мастерством
8.	Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение)
9.	Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих

	в выполнении выстрела (уточнение понимания)
10.	Автономная работа указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления)
11.	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «зона поражения» - «дергание» и «поддавливание»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время и после выстрела; - координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания, углубление знаний о координировании «параллельность работ»
12.	Законы распределения внимания, условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление)
13.	Утомление и восстановительные мероприятия
14.	Самоконтроль, его цель и необходимость ведения дневника
15.	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма
16.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
17.	Правила соревнований: - обязанности участника соревнований; - обязанности бокового судьи и судьи-информатора (повторение) - условия выполнения упражнений: Т-3 и Т-4; С-2 и С-3 и С-4; ДТ-1 и ДТ-2; СП-2 (100), СПК-1 и СПД-1; - обязанности судьи-информатора
18.	Зачеты по теории
19.	Подведение итогов тренировок в течение тренировочного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранение недостатков физического развития – тренировка строго определенных групп мышц
3	Совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): - однообразии изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: - прямым, левым, правым с разными углами возвышения; - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами (таблицами) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП,

	<p>ДУБЛЬ-ТРАП;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поводка при выполнении выстрелов 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 тренировочного года выполнение тренировочных упражнений: Т-3, С-3, ТТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), а во второй половине – упражнений: Т-4, С-4, ДТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), СПК-1, СПД-1 по условиям соревнований; - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание; <p><i>Примечание.</i> При дальнейшем освоении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать укороченную дальность заброса мишени, особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи</p>
4	Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок – оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
6	Дальнейшее овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном)
7	Совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц
8	Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»)
9	Совершенствование внутреннего контроля (умение «слушать себя»): <ul style="list-style-type: none"> - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
10	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельных элементов техники выполнения выстрела)
11	Овладение двигательными представлениями (идеомоторика)
12	<p>Практические стрельбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение выстрелов без патрона и с патроном; - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях; - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) мишени, и с общепринятой, определяемой правилами соревнований; - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически); - работа над индивидуальными ошибками
13	<p>Контроль спортивной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрельба по заданию, прикидки и другие формы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - товарищеские встречи; - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности);
14	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера, показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о поведении на стенде и стрелковой площадке, о мерах безопасности при обращении с оружием и патронами
15	Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и

	соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи-информатора
Тренировочный этап 3-го года обучения	
Теоретические занятия	
1	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта, соревнования, проводимые среди молодежи. Подготовка резерва для сборных команд разного уровня
2	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы
3	Общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона (проверка и закрепление знаний)
4	Движение дроби в канале ствола и ее вылет, отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5	Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39 (повторение)
6	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений)
	Проверка знаний и уточнение понимания терминов: - выполнение выстрела в «зоне поражения» - «дергание» и «поддавливание»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время и после выстрела; - координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»)
7	Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка и повторение)
8	Выполнение «выстрела» без патрона: его суть, цель, значение
9	Важнейшее свойство внимания – распределение, необходимость следовать законам этого свойства (повторение)
10	Волевые качества человека, условия их воспитания
11	Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
12	Утомление и восстановительные мероприятия
13	Самоконтроль, его цель, необходимость
14	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма
15	Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
16	Правила соревнований: - условия выполнения упражнений: Т-4 и Т-5; С-2 и С-4 и С-5; ДТ-1 и ДТ-3 и ДТ-4; СП-2 (100), СПК-1 (75), СПД-2 (100); - обязанности помощника бокового судьи, судьи-информатора (на разных участках) и судей секретариата соревнований
17	Правила финальных соревнований (общие положения)
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в течение тренировочного года, планы на

	следующий год
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	<p>Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):</p> <ul style="list-style-type: none"> - однообразие изготовления (в избранном упражнении); - вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада, нажим на спусковой крючок в движении при затаивании дыхания); - поводка при выполнении выстрелов по мишеням: - прямым, левым, правым с разными углами возвышения; - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами (таблицами) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП; - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), необходимо уделять больше времени совершенствованию техники выполнения выстрелов на сложных номерах; к концу первой половины тренировочного года выполнять тренировочные упражнения: Т-3, С-3, ТТ-1 и ДТ-2, СП-2 (100), а во второй половине – упражнений: Т-4, С-4, ДТ-3 и ДТ-4, а во второй половине – упражнения Т-5, С-5, ДТ-3, ДТ-4 по условиям соревнований; - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание; <p><i>Примечание.</i> При дальнейшем освоении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать укороченную дальность заброса мишени, особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи</p>
4	Дальнейшее совершенствование 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 патрона («холостые») и с патроном
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
6	Совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном)
7	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц
8	Совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча»)
9	<p>Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умение «слушать себя»):</p> <ul style="list-style-type: none"> - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
10	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно

	отдельные элементы техники выполнения выстрела
11	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
12	Практические стрельбы: - выполнение выстрелов без патрона и с патроном; - выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях; - выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически), и определяемой правилами соревнований; - выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными; - работа над индивидуальными ошибками
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельба по заданию, прикидки и другие формы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - товарищеские встречи; - календарные соревнования (зачет по технической подготовленности);
14	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
15	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о правилах поведения на стендах и стрелковых площадках, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами
17	Судейская практика: выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, Краснодарского края;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Бурденко А.А.* Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 1956.
5. *Бурденко А.А.* Спортивная стрельба влет. – М.: ФиС, 1956.
6. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
7. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
8. *Володина И. С.,* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
9. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
11. *Крейцер Б.А.* Стрельба на траншейном стенде. – М.: ФиС, 1976.
12. *Поляков М.И.* Стрельба влет. – М.: Воениздат, 1973.
13. *Поляков М.И.* Стрельба по летящим мишеням. – М.: ФиС, 1984.
14. *Пономарев П.Д.* Прикладная баллистика для стрелка. – М.: Воениздат, 1939
15. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Изд. Советский спорт, 2007.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
17. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
18. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

Перечень аудиовизуальных средств

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

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

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

<http://www.shooting.by/> – Белорусский стрелковый союз

<http://www.shooting-ua.com/> – Федерация стрельбы Украины

Региональные официальные организации:

<http://www.kubansport.ru> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abcSPORT.ru/sport/gun/> – стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт