

Государственное бюджетное учреждение  
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» по стендовой и  
пулевой стрельбе Министерства спорта Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

№ 2 от 29.08.2018 г.

Директор

Приказ № 44/2 от 29.08.2018 г.

«Утверждаю»

Демин С.К.



Программа спортивной подготовки по виду спорта  
**СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба, утвержденного приказом Минспорта России от "16" апреля 2018 г. № 349 (Зарегистрировано в Минюсте России 07.05.2018 г. № 51005)

Срок реализации: 8 лет

Казань, 2018 год

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть спортивной подготовки.
3. Методическая часть спортивной подготовки.
4. Результаты реализации Программы.
5. Информационное обеспечение Программы.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Стендовая стрельба** — один из подвигов стрелкового спорта. Стрельба ведётся из гладкоствольных ружей дробовыми зарядами по летящим мишеням-тарелочкам.

Руководящие органы:

**Международная Федерация спортивной стрельбы (ISSF).**

Президент: OlegarioVazquezRana

**Стрелковый Союз России.**

Президент: Лисин Владимир Сергеевич

**Федерация пулевой и стендовой стрельбы Республики Татарстан**

Президент: Демин Сергей Константинович

### История вида спорта

Корни стендовой стрельбы лежат в соревнованиях охотников, которые стреляли по птицам из охотничьих ружей. Такие соревнования проходили в Европе (в первую очередь в Англии) уже в Средние века. В конце XIX — начале XX века, в том числе и на нескольких первых Олимпийских играх, стрелки вели огонь по подбрасываемым в воздух живым голубям. Затем голубей сменили тарелочки.

Стендовая стрельба входит в программу Олимпийских игр и является одной из старейших олимпийских дисциплин. Впервые медали в стендовой стрельбе были разыграны на II Олимпийских играх в Париже в 1900 году и с тех пор стендовая стрельба входила в программу всех Игр, за исключением 1904 и 1936 годов.

### Виды стендовой стрельбы

В олимпийскую программу входят соревнования в трёх дисциплинах — СКИТ, ТРАП.

**СКИТ-** (круглый стенд), перемещаясь от одного стрелкового места к другому (всего восемь стрелковых мест), меняя угол стрельбы относительно траекторий вылетающих мишеней, участник ведёт огонь по тарелочкам, летящим навстречу друг другу из помещений (**вышки** — слева, за спиной первого номера и **будки** — справа, за спиной седьмого номера). Вылет мишеней происходит на разной высоте. Кроме этого, круглый стенд

отличается от остальных упражнений задержкой вылета мишени после команды стрелка, которая автоматически варьируется от 0 до 3 секунд.

### **Информация по стендовой стрельбе в Республике Татарстан**

Стендовая стрельба в Татарстане в начале XX века пользовалась популярностью в основном у поклонников охоты, объединенных в спортивно-охотничьих обществах. Импульс в своем развитии этот вид спорта получил после образования в Тетюшах – небольшом городке на берегу Волги, детско-юношеской спортивной школы, основателем которой стал Султан Яруллин. На протяжении многих десятилетий стендовая стрельба активно развивалась в Республике Татарстан, а воспитанники татарстанской школы всегда держались в авангарде российских стрелков, завоевывая медали на самых престижных международных и российских соревнованиях. Наша гордость-это серебряный призер Олимпиады в Сиднее, многократная чемпионка и рекордсменка Мира Светлана Демина, бронзовый призер Олимпиады в Лондоне, многократный чемпион Европы Василий Мосин.

1 июля 2011 года школа стендовой стрельбы переехала в Верхнеуслонский район под руководство Заслуженного тренера России Сергея Константиновича Демина, в Тетюшах остался филиал, который возглавляет Заслуженный тренер Республики Татарстан Андрей Анатольевич Кушагин. На данный момент в РСДЮСШОР по стендовой стрельбе занимается 344 спортсмена различного уровня подготовки: это группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные группы (УТГ), группы спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

РСДЮСШОР по стендовой стрельбе Верхнеуслонского района открылась на базе стрелково-стендового комплекса «Свияга», который был торжественно открыт 25 июня 2010 года для проведения Чемпионата Европы по стендовой стрельбе. Соревнование такого ранга было впервые проведено в Республики Татарстан. В сентябре 2012 года стрельбище принимало Чемпионат Мира среди студентов, а в 2013 году – турнир по стендовой стрельбе Всемирной Летней Универсиады в Казани, а также ежегодно проводятся соревнования Республиканского и Российского значения.

Программа спортивной подготовки по стендовой стрельбе разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 144, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта



Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения на этапах совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства. Предусматривается преемственность, последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала, соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов, длительность 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, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Программа подготовки спортсменов направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще, и стендовой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-стендовиков, формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успешность выступлений на соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координации (движений и внутримышечной), быстроты, ловкости, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения на стендах, стрелковых площадках, в помещениях для стрельбы из пневматической винтовки, доведение выполнения их до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном упражнении, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой стендовой стрельбы и выступлений спортсменов на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стендовику-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

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

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

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

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

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

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

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

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

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок.



## Нормативная часть спортивной подготовки

Максимальный объем тренировочной нагрузки составляет:

- этап спортивного совершенствования- 28 часа в неделю;
- этап высшего спортивного мастерства – 32 часов в неделю.

Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Кол-во человек в группе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.



## Комплектование групп

В группу **спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены из тренировочных групп:

- а) проходящие спортивную подготовку в Школе не менее трех лет в группах под руководством одного тренера;
- б) выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;
- в) выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого учащегося по объему и участию в соревнованиях;
- г) перевод с этапа спортивной специализации на этап спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

В группу **высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, кандидата в члены спортивной сборной команды Российской Федерации, показавшие высокие результаты на соревнованиях уровня не ниже Первенства России. Возраст спортсмена не ограничивается.

Группы спортивного совершенствования всех годов обучения и высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов школы, успешно выступавших в календарных соревнованиях сезона и уверенно выполнивших контрольно-переводные нормативы по всем видам подготовки.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. Тренировочные занятия в отделениях проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы и утверждается в Центре физической культуры и спорта и в Министерстве спорта РТ. В отдельных случаях решением тренерского совета школы учащиеся, успешно овладевающие техникой выполнения выстрела и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Контрольно-переводные нормативы даны в таблицах №№ 2 и 3. Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы. Исходя из

своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения таблицы на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов.

## Таблица № 2.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши / Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки: не менее 35 раз / не менее 35 раз
	Отжимание от пола: не менее 18 раз / не менее 14 раз
	Удержание ружья в позе - изготовке, ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10 см, до касания стволом ружья кольца: не менее 40 с / не менее 35 с
	Бег на 1000 м: не более 7 мин 15 сек / не более 7 мин 25 сек
Сила	Подъем туловища из положения лежа: не менее 32 раз / не менее 28 раз
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах: не менее 12 с / не менее 12 с
Спортивный разряд	кмс

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

- необходимость неукоснительного соблюдения правил поведения на стенде и стрелковой площадке, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (повторение) знать, выполнять;
- значение развития массового спорта; подготовка резерва для сборной команды страны; проводимые в стране знать, рассказать соревнования по стендовой стрельбе среди юниоров и юношей;

- организация государственного руководства физической культурой и спортом; общественные организации, ведущие работу в стране по физической культуре и спорту знать, рассказать;
- участие спортсменов-стендовиков в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, в Олимпийских играх знать, рассказать;
- траектория и ее элементы, полет дроби, причины ее разбрасывания знать, рассказать;
- окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия твердо знать;
- совершенствование координирования выполнения элементов выстрела: изготровки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки, управления спуском в движении при затаивании дыхания («параллельность работ») понимать, выполнять;
- причины снижения работоспособности спортсмена; необходимость учета протекания процессов восстановления в организме спортсмена при планировании тренировочных нагрузок и включения восстановительных мероприятий при организации тренировочной подготовки;
- «чистота» выполнения каждого из элементов выстрела - обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение выстрела в целом понимать, выполнять;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем районе выполняя выстрел, контролировать свои мысли и действия, выполнять;
- прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические рассказать, перечислить, показать;
- основные элементы техники выполнения выстрела: изготровка, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском в движении при затаивании дыхания; необходимость постоянного совершенствование техники их выполнения рассказать, рассчитать, внести;
- автономная работа указательного пальца понимать, выполнять;
- выполнение выстрела в «зоне поражения» контролируя свои мысли и действия, выполнять выстрел;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
- сохранение «рабочего состояния» перед выстрелом, во время и после него;



- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», владке или вскидке, прицеливанию и управлению спуском в движении («параллельность работ»);
- важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять, переключение и концентрация внимания знать, выполнять;
- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) знать, применять;
- темперамент - индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности знать, рассказать;
- чувства или эмоции, их влияние на психологическое состояние спортсмена (человека) знать, рассказать;
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления знать, рассказать;
- принципы построения тренировочного занятия знать, выполнять;
- волевые качества человека, условия воспитания воли знать, выполнять;
- саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния, приемы управления знать, рассказать;
- «самоконтроль», показатели общего состояния спортсмена, необходимость ведения дневника, на основе данных делать выводы и вносить коррективы в подготовку (углубление знаний);
- побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена (человека), их значение и влияние знать, понимать;
- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; знать, выполнять - общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой;
- понятие об утомлении и средствах восстановления знать, рассказать;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма знать, выполнять;
- основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим;
- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, отрицательное воздействие длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера твердо знать;
- влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему знать, выполнять;

- понятие о калорийности, усвояемости пищи, значение отдельных пищевых веществ и витаминов;
  - выполнение финальной серии;
  - порядок выполнения финальной серии знать;
  - условия выполнения упражнений:
  - С-4 и С-5; знать, выполнять;
  - условия выполнения упражнений: С-5 и С-6 знать, выполнять;
  - условия выполнения упражнений: С-6 и С-6Ф знать, выполнять;
  - выполнение финальной серии;
  - обязанности участника соревнований: стрельба и прицеливание на территории стенда, поведение спортсмена и обращение с оружием на стрелковом месте (повторение);
  - меры наказания за нарушение правил;
  - обязанности бокового судьи и судьи-информатора (повторение).
- А также пройти:
- инструкторскую практику: построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь провести первую часть разминки (ОФП), показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдения их выполнять;
  - судейскую практику: выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, судьи - стажера в секретариате соревнований знать обязанности, выполнять.

**Таблица № 3**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Мужчины / Женщины
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки: не менее 40 раз / не менее 40 раз
	Отжимание от пола: не менее 18 раз / не менее 14 раз
	Удержание ружья в позе- изготровке, ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10 см, до касания стволом ружья кольца: не менее 40 с / не менее 35 с

	Удержание ружья в позе- изготровке, подряд без перерывов не менее 60 раз / не менее 55 раз
	Бег на 1000 м: не более 7 мин 10 сек / не более 7 мин 20 сек
Сила	Подъем туловища из положения лежа: не менее 35 раз / не менее 30 раз
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах: не менее 12 с / не менее 12 с
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Таблица №4**

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

Разделы подготовки	Этапы	
	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка(%)	21-28	17-23
Специальная физическая подготовка(%)	43-56	43-56
Техническая подготовка(%)	8-11	8-11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	7-9	8-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6-8	8-11



**Таблица № 5**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта стендовая стрельба**

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5-6	6-8
Отборочные	5-6	6-8
Основные	4-8	8-10

**Таблица № 6**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта стендовая стрельба**

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**Таблица № 7**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю	10 - 14	10-14
Общее количество часов в год	1248	1872
Общее количество тренировок в год	520	728

**Таблица № 8**

**Перечень тренировочных сборов**

№	Виды тренировочных сборов	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Оптимальное число участников сборов
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	Участники соревнований		
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования		
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе



2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	В соответствии с правилами приема
------	--	---	--------------------------------------

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

**Таблица № 9**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	этапы			
				Совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	Ресурс эксплуатации
1	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (12 калибр)	штук	на одного занимающегося	1,5	100 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
2	Патроны гладкоствольным ружьям (12 калибр)	кштук	на одного занимающегося	16000	-	20000	-
3	Мишени	штук	на одного занимающегося	16000	-	20000	-

**Таблица № 10**  
**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

### **Методическая часть спортивной подготовки**

#### **Основные принципы построения тренировки**

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

*-Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса*

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

*-Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности*

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

направленных на их совершенствование, и усвоение знаний о закономерностях психики человека. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями, управлять психоэмоциональным состоянием и, как следствие, повысить уровень спортивного мастерства.

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

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

*-Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях*

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

*-Ранжирование соревнований в годичном цикле*

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном 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. Каждое выступление на соревнованиях любого уровня по значимости должны рассматриваться тренером и стрелком лишь как очередной этап в многолетнем совершенствовании спортсменом его мастерства. Это помогает



снижать излишнюю напряженность, которая нередко отрицательно сказывается на выполнении отдельных элементов и выстрела в целом.

*-Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности*

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать

эффекты воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно зависит от последовательности упражнений, их объемов, интенсивности выполнения и может быть как положительным, так и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность выполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Непродолжительное по времени выполнение выстрелов по прямой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит спортсмена к совершенствованию более сложного действия - выстрелам по правой и левой мишеням. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.

*-Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования*

На различных возрастных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовленности спортсменов.

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

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях

позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-стендовиков.

### **Программный материал по видам подготовки**

Стендовики должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития стендовой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

**Физическая культура и спорт.**

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации,

ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, комитеты, советы, их роль и значение. Роль и значение детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стендовиков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы.

Причины, обусловившие возникновение пулевой и стендовой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стендового и стендового спорта в дореволюционной России. Первые соревнования по стрельбе. Стрелковый и стендовый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии стрельбы. Движения: «Запор к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и пропагандное значение стендовой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Стендовая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения советских и российских стендовиков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по стендовой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых спортсменов на международных соревнованиях.

### **Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб**

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований является первостепенной задачей тренерского состава школ и стрелков стрелбища. Руководство стрелковых стендов обязано обеспечить порядок нахождения на стрельбище занимающихся и зрителей, предупреждающий возможность несчастного случая. Тренеры несут ответственность за нарушение мер безопасности и гигиенических норм при проведении учебно-тренировочных занятий.

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-преподавателей за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой стрелковки начинающих спортсменов;

- обеспечение четкого порядка при проведении учебно-тренировочных занятий;

- 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 так же таблицами (указателями) 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 - средств различных типов: вата, «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 возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий различного 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, помещения 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 и животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядании, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с 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 стрелок обязан сразу же отложить ружье.

Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация занятий 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, объяснить необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений. Начинаящие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. Несоблюдение элементарных правил безопасного 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 стенового, так и из пневматического оружия.

Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у юных стрелков в процессе занятий в классе при освоении стрельбы из пневматической винтовки и тренировок без патрона со стеновым оружием. 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 стрельбище и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.

Должно быть изучено и усвоено следующее:

- 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, возврата его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
- порядок выдачи стеновикам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования;
- недопустимо касаться и 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 оружия в сторону от заданного для тренировки направления;
- нельзя оставлять оружие без присмотра;
- категорически запрещается всякое перемещение с оружием с запертой затворной 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-преподавателя и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях - по вызову судьи;

- стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера пюпитера);

- очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дульных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место;

- спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся на них до получения команды на перемещение;

- при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия наизготовку и заряжания ружья;

- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером-преподавателем со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;

- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный риск от недостаточного опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;

- зарядка ружья производится только в направлении стрельбы (в борта мишеней);

- закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного болта большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при зарядании приводит к случайным выстрелам;

- нельзя оставлять предохранитель в запертом положении;

- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;

- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (жестовых) на учебно-тренировочных занятиях;

- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении главных мер безопасности.

Четкая организация занятий, постоянный контроль и жесткая требовательность тренера-преподавателя в вопросах безопасности обращения с оружием, поведения в классе и на спортивном стрелковом объекте



дисциплинирует юных спортсменов, формирует необходимые навыки и чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.

### **Задачи этапа подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства**

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

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

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

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

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

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

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

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

- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

- прицеливание при выполнении каждого из элементов выстрела - обязательное умение, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение каждого элемента выстрела в целом;



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

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

- совершенствование навыка выполнения выстрела без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;

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

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

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

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения нормативов МС;

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

- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и умении следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (информация) о целевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах и эмоциях; о темпераменте, характере, самовоспитании; побудительные мотивы и силы деятельности спортсмена, их значение и влияние;

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

- углубление знаний о саморегуляции - произвольном изменении психофизиологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с методами саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими

в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;

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

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

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

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

- проведение в разминке упражнений общефизической и специальной подготовленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; в начале учебного года ознакомить помощников тренера школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой;

- твердо знать обязанности и прав участников соревнований, уметь выполнять освоенных упражнений С-4 и С-5 (первый год обучения), С-5 и С-6 (второй год обучения), С-6 и С-7 (третий год обучения) и быть знакомым с правилами соревнований; требований к оружию, месту, оптом, транспортировке;

- уметь в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям и обслуживании соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, секундантера и помощника судьи в секретариате.

## Задачи этапа подготовки в группах высшего спортивного мастерства

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- дальнейшее совершенствование разносторонней физической подготовленности стендовиков и специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координированности, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления;
- периодическая проверка знаний правил поведения на стенде и стрелочной этикета, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;
- изучение материальной части новых моделей оружия, овладение приемами устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики выполнения выстрела в избранном упражнении;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», применяясь, при выполнении нескольких серий выстрелов (уменьшение выносливости); количество выстрелов должно превышать в 2-3 раза число выстрелов в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом промежуточном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достигаемой при выполнении на соревнованиях избранного упражнения с определенными требованиями на уровне МС и МСМК;
- доведение выполнения элементов техники выстрела до автоматизма;
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, а также как и любой других групп мышц;
- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «чувствовать» работу мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов и выстрела в целом;
- дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении упражнения удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или



вскидку, прицеливание, поводку, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;

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

- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на чемпионатах и первенствах Европы, мира, Олимпийских играх; с успехами одаренных молодых спортсменов на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;

- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека (спортсмена), их значение и влияние;

- углубление знаний о «саморегуляции»: произвольном изменении психологического состояния; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

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

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;

- углубление знаний о принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания (повторение); периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление планов: личных на одно



занятие, неделю, определенный период и на отдельные занятия для тренировочных групп;

- проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой;

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

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

## **Планирование работы**

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы школы.

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;

- координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее

время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования тренировочной работы является перспективный план подготовки (обычно на 4 года). Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план - это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи. Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования 3-го года обучения (в разделе «Практические занятия»). Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.

Постепенная детализация годового плана дается в оперативных планах подготовки, разрабатываемых на определенный период, месяц, неделю, тренировочное занятие. В этих оперативных планах ставятся конкретные задачи, указываются средства их реализации. Чем короче отрезок времени планируемой подготовки, тем полнее и точнее ее детализация. Преимущество такого планирования в том, что план составляется в конце заканчивающегося периода, накануне нового конкретного периода тренировочного процесса. Этот план можно и нужно корректировать на основании данных об уровне тренированности в разных видах подготовки, о самочувствии спортсменов, об их функциональных и психофизических состояниях. Чем выше уровень подготовки спортсменов, тем чаще возникает необходимость в корректировке планов при определенных показателях.

Одним из видов оперативного планирования является месячное. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Если, составляя месячный план, продумать последовательность прохождения теоретических тем, их практическое освоение, определить количество времени, которое на каждом из занятий необходимо выделить на повторение



уже известного и освоение нового, и отразить это в плане, то тренер фактически получит данные, на основании которых он может составить план очередного учебно-тренировочного занятия. Потребуется не так много труда и времени, чтобы записать такой план в виде конспекта занятия.

При составлении плана на следующий месяц исключаются уже усвоенные темы, их место занимают те, которые должны пополнить знания спортсменов. Право тренера определить, какие темы включить в план наступающего месяца. Он может добавить сведения, не вошедшие в перечень тем, приведенных в таблице, но необходимых, по его мнению. Отдельные темы для теоретических занятий и многие виды практических упражнений переходят из одного месячного плана в следующий или периодически повторяются. К ним можно отнести меры безопасности и правила поведения на стендовой площадке, теории: стендовой стрельбы, психологии, общей гигиены, упражнения ОФП (разминка, паузы-отдых, снятие напряжения в конце занятия), почти все упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники выполнения выстрела и предупреждение типовых ошибок.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки, исходя из которых, следует планировать годовые периоды подготовки. Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный. Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постепенному увеличению тренировочных нагрузок. 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 этапа 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.

К общешкольным планам относятся «Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШОР» (в часах) - Таблица 12.

**Таблица № 12**

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ГБУ «РСШОР»**

**(в часах)**

Примерный учебный план на 52 недели  
учебно-тренировочных занятий  
по стендовой стрельбе

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	НП	ТГ			СС		ВСМ
	1-2 год	1год	2год	3год	1год	2год	
ОФП	120	99	95,5	115,5	178	204	Индивидуальное для каждого спортсмена
СФП	50	48	58,5	96	107	128	
Технико-тактическая подготовка	92	245,5	371,5	488,5	579,5	720	
Теоретическая подготовка	30	26,5	31	34	38	40	
Контрольные стрельбы	4	11	21	33	42	52	
Классификационные и календарные соревнования	4	7	16	32	50	68	
Контрольно-переводные испытания	2	3	2	2	3	3	
Практики:	5+	15+1	14,5+1	18,5+12,	25+17,	21+1	



инструкторская судейская	5	3	4	5	5	2	
Медицинское обследование	Согласно плану						
Восстановительные мероприятия	По плану, исходя из необходимости						
Общее количество:							
- часов	312	468	624	832	1040	1248	1560 или 1872
- занятий	156	156	156	208	260	312	260 или 312

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

*Теоретические занятия*

1. Задачи и значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.
2. Проводимые в стране соревнования на стендах среди юниоров, юношей.
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках (повторение и закрепление знаний).
4. Траектория и ее элементы, полет дроби, причины разброса.
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском при затаивании дыхания (уточнение представлений).
7. Проверка знания и уточнение понимания терминов:
  - выполнение выстрела в зоне поражения,
  - «дергание» и «подлавливание»,
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый),
  - «сохранение рабочего состояния» перед, во время и после выстрела,
  - координирование удержания позы-изготовки, вкладки или вскидки, прицеливания, поводки и выжима спуска («параллельность работ»).

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

9. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, проверка понимания причин их возникновения.

10. Концентрация и переключение внимания.

11. Чувства или эмоции, их влияние на деятельность человека (спортсмена).

12. Темперамент - индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной системы.

13. Саморегуляция, простейшие приемы произвольного изменения психологического состояния человека (спортсмена).

14. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.

15. Самоконтроль, показатели общего состояния спортсмена, необходимость ведения дневника.

16. Принципы построения учебно-тренировочного занятия.

17. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

18. Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов.

19. Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики; отрицательное воздействие длительного пребывания перед экранами телевизора, компьютера.

20. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений).

21. Правила соревнований:

- условия выполнения упражнений: Трап, Скит

- о прицеливании и стрельбе на территории стенда,

- поведение спортсмена на спортивном стрелковом объекте и стрелковых площадках, обращение с оружием на стрелковом месте (площадке);

- обязанности бокового судьи и судьи-информатора, старшего судьи на площадке.

22. Зачеты по теории.

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

*Практические занятия.*

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры,

настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2. Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой выносливости, координированности и коррегирующие упражнения.

3. Дальнейшее совершенствование, доведение до автоматизма элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада),

- поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения

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

- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ - в течение учебного года сначала выполнять как тренировочные упражнения: Трап, Скит, и обязательно выделять время для совершенствования техники выполнения выстрелов на тех стрелковых местах, на которых возникают затруднения и погрешности,

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

4. «Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).

5. Выполнение выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

6. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.

7. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке и управлению спуском - нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном

8. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

9. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»): за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела; выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

10. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

11. Практические стрельбы:



- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
- выполнение выстрелов на укороченных (при необходимости) и полной дистанциях,
- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишени (при необходимости) и общепринятой, определяемой правилами соревнований,
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дробы и стандартными;
- работа над индивидуальными ошибками.

12. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.

13. Контроль спортивной подготовленности:

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

14. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

15. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).

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

17. Судейская практика: выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника судьи в секретариате.

**Таблица № 13**

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

*Количество тренировочных занятий (дней) 5\_, часов 28 в неделю (1 занятие - 4 часа)*

Месяцы Программный материал	К	Х	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
1.Количество тренировочных занятий	21	22	22	22	23	20	22	22	21	21	22	22	260
2.Количество тренировочных часов	84	88	88	88	92	80	88	88	84	84	88	88	1040

3. Общая физическая подготовка	14,5	15	15	15	15,5	14	15	15	14,5	14,5	15	15	178
4. Специальная физическая подготовка	8	8,5	8,5	8,5	9	7,5	8,5	8,5	8	8	10	14	107
5. Техническая подготовка	45,5	49,5	52	44,5	57	40	57,5	48,5	47,5	44,5	50	43	579,5
6. Теоретическая подготовка	5	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	38
7. Инструкторская практика	3	2	1	3	3,5	1,5	1	3	2	2	2	1	25
8. Судейская практика	-	2	1,5	2	-	3	-	3	2	2	-	2	17,5
9. Контрольные стрельбы (разные виды)	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	42
10. Количество соревновательных дней (упр.) часов	5	5	5	8	-	8	-	5	4	5	-	5	50
11. Контрольно-переводные зачеты											3	-	3
12. Даты и ранг соревнований													

**Примерный годовой план по видам подготовки  
(группы совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения)**

*Теоретические занятия*

1. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту.
2. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх.
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, правил поведения и обращения с оружием на спортивном стрелковом объекте, стрелковых площадках и на стрелковом номере.
4. Окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия.
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).

6. Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском в движении при затаивании дыхания - «параллельность работ»(повторение).
7. «Чистота» выполнения каждого из элементов выстрела - обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение элементов и выстрела в целом (повторение).
8. Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно- неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
9. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления (повторение сведений и закрепление).
10. Причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость учета протекания процессов восстановления при планировании тренировочных нагрузок и включения восстановительных мероприятий при организации учебно-тренировочной подготовки.
11. При планировании тренировочных нагрузок учитывать протекания процессов восстановления в организме спортсмена.
12. Углубление знаний по вопросам: «самоконтроль», необходимость ведения дневника; показатели общего состояния спортсмена; анализ результатов самоконтроля, выводы; при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
13. Углубление знаний по вопросам:
  - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния),
  - приемы управления,
  - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
  - ознакомление с комплексным методом саморегуляции.
14. Углубление знаний о внимании, его свойствах, воле, их воспитании (повторение).
15. Побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена (человека), их значение и влияние.
16. Принципы планирования личных тренировочных занятий.
17. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и



витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера.

19. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале.
20. Правила соревнований: условия выполнения упражнений: Трап, Скит обязанности бокового судьи и судьи - информатора.
21. Зачеты по теории.
22. Подведение итогов тренировок в учебном году, 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, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки.
2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3. Дальнейшее совершенствование элементов техники выполнения выстрела, доведение до автоматизма (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада),
  - поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
  - прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
  - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП.
  - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ; в течение года сначала выполнять как тренировочные упражнения Трап, Скит и с большим количеством выстрелов СП-2, СПК-2, СПД-2 постоянно совершенствоваться, выполняя выстрелы на тех стрелковых местах, где есть погрешности в технике,
  - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
  - дыхание.
4. «Чистота» выполнения выстрела (под контролем поочередно каждый из элементов техники выполнения выстрела).
5. Дальнейшее совершенствование при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при

затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона (периодически) и с патроном.

6. Выполнение выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

7. Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.

8. Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

9. Дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»): за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела; за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

10. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

11. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном;
- выполнение выстрелов на укороченной (при необходимости) и полной дистанциях,
- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишени и определяемой правилами соревнований,
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (при необходимости) и стандартными;
- работа над индивидуальными ошибками.

12. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.

13. Контроль спортивной подготовленности:

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

14. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).

15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

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

17. Судейская практика: выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника судьи в секретариате.





Таблица № 14

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

Количество тренировочных занятий (дней) 5, часов 28 в неделю (1 занятие - 4 часа)

Месяцы Программный материал	К	Х	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
1.Количество тренировочных занятий	26	26	26	27	26	24	27	26	26	26	26	26	312
2. Количество Тренировочных часов	104	104	104	108	104	96	108	104	104	104	104	104	1248
3. Общая физическая подготовка	17	17	17	17,5	17,0	16	17,5	17	17	17	17	17	204
4.Специальная физическая подготовка	10	10	10	10,5	10,0	9	10,5	10	10	10	12	16	128
5.Техническая подготовка	59	59	59	62	62	53	64	62	63	64	58	55	720
6.Теоретическая подготовка	4	4	2	2	4	2	4	3	3	2	6	4	40
7.Инструкторская практика	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	-	2	
8.Судейская практика	-	2	-	-	2	-	2	-	2	-	2	2	12
9. Контрольные стрельбы (разные виды)	4	4	6	6	4	6	4	4	4	4	4	2	52
10. Количество соревновательных дней (упр.) часов	6	6	8	8	4	8	4	6	4	6	2	6	68
11.Контрольно- переводные зачеты											3		3
12. Даты и ранг соревнований													

## **Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства**

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

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

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

Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:

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

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий

для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

### **Рекомендации по психологической подготовке**

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к стендовой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятия, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований и иных жизненных ситуаций;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся



в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями.

Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений; используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки студентов является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера - подготовить ученика к тому этапу его спортивной деятельности, когда спортсмен высокой квалификации может самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка.

Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стендовик, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на тренировочных занятиях и соревнованиях. По возможности следует привлекать специалистов-психологов к проведению таких занятий со спортсменами групп спортивного совершенствования (третий год обучения) и высшего спортивного мастерства.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;



- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

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

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания спортсменов о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют спортсмен и его тренер сообща, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

### **Врачебный, педагогический, психологический и биохимический контроль**

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стендовиков, 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-педагога 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.

Обучая спортсмена и готовя 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 результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, всего действия-выстрела, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по количеству пораженных мишеней («тарелочек»), по количеству времени, затрачиваемом на выстрел;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной 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 полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и



пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

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

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

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

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных



переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной стендовой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся стендовой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно- просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабиллография, критическая частота световых мельканий;

- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в стендовую стрельбу.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать

их объемы и интенсивность, а при необходимости - своевременно принимать лечебно- профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами- специалистами.

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

В группах спортивного совершенствования необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему стрелков и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.







## Планы восстановительных мероприятий

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение учебно-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 годичного цикла,
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления,
- корригирующие упражнения для позвоночника,
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

К медико - биологическим средствам восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,



- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток; физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, 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 учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

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.

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в стендовой стрельбе

Для спортивной деятельности стендовика характерно следующее:

- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, ассиметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм - единое целое.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если профилактические меры проводить с первого года занятий стендовым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточные изменения удерживаются после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корректирующих упражнений, то происходит фиксация этих изменений. Поэтому на тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корректирующие упражнения, среди которых медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изгибу сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5 минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут (во время первой пятиминутки выполнять одни из корректирующих упражнений, то во второй - другие).

Закончить тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корректирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия - не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-стендовиками. Выполнение физических корректирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю. К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Занятия стендовой стрельбой проходят на открытых площадках, но интенсивность звука выстрела настолько велика, что длительное его воздействие отрицательно влияет на слух занимающихся. Необходимо постоянно использовать антифоны (наушники) уже на начальном этапе обучения.



Правильное построение тренировочного занятия по освоению стрельбы из спортивного стендового ружья поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение занимающихся, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корректирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов и выстрела в целом. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить время пребывания перед экранами компьютера и телевизора.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

Международная федерация стрелкового спорта при необходимости каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр вносит изменения и дополнения в правила соревнований. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым Союзом России и в российские правила. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений и знать их.

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 учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка на стенде, стрелковой площадке, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования,

чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию правил допускает нарушения. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих правил дает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, и беспристрастности.

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

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

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении правил поведения в местах проведения стрельб и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, сколь недопустимо и опасно их несоблюдение. Стендовая стрельба - спорт повышенного риска. По окончании изучения мер безопасности следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструктажа по правилам поведения на стендах и стрелковых площадках и мерам безопасности при обращении с оружием». Начинаящий спортсмен должен сознательно взять на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и закрепление этих знаний, важнейших для стрелков, необходимы в группах всех этапов подготовки. В начале каждого учебного года нужно проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров и обучаемых.

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



Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в учебно-тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту». В дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста - звания «Судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы для судейства на ответственных соревнованиях в качестве боковых судей.

#### Инструкторская практика

Одной из задач, стоящих перед тренерами является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора.

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

Тренировочное занятие начинается с подготовки места проведения занятия, получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений в классе. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух дежурных. Для того, чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия стрелки приводят в порядок

место проведения занятия, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки (огрехи). Дежурные выступают в роли помощников тренера. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (заносить) в график, а в



конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

В дальнейшем по мере освоения техники выполнения элементов выстрела нужно продолжать привлекать помощников.

В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися. Когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

Так как в стендовую стрельбу приходят подростки 12-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения.

За годы занятий стендовой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

в группах начального обучения

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

в тренировочных группах

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- рассказывать об основных правилах поведения и мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на стенд впервые;

- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год обучения);
  - уметь показывать изготровку для стрельбы в избранном упражнении;
  - уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
  - оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
  - активно пропагандировать стендовую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;
- в группах спортивного совершенствования
- выполнять обязанности дежурного;
  - уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
  - замечать нарушения правил поведения на стенде и стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
  - уметь рассказывать о правилах поведения в местах проведения стрельб и мерах безопасности при обращении с оружием, объяснять их смысл и значение начинающим стрелкам;
  - проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
  - проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
  - проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
  - проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
  - оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении в начале учебного года набора желающих заниматься стендовой стрельбой.

### **Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку**

- наличие стрелковой площадки для стендовой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

## **Результат реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

### **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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



#### **на этапе высшего спортивного мастерства:**

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

#### **Информационное обеспечение Программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта от 27 марта 2013 года № 144 «Об учреждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба»
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);
6. Положение о единой Всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «стендовая стрельба», приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
9. Действующие правила соревнований по стендовой стрельбе.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ под общей редакцией А.В.Митрофанова.-М. Советский спорт, 2007.
11. Микуленко Р. «Основы техники стрельбы на траншейном стенде»
12. Петров Е. « О психологической подготовке в стендовой стрельбе»
13. Поляков М. «Стрельба по летящим мишеням»
14. Поляков М. «Тренировочные упражнения в стендовой стрельбе»
15. Пуллем Б. «Психология чемпиона. Секрет мастерства»
16. Интернет-сайты: Shooting-russia.ru (Стрелковый союз России),

Shooting-tatarstan.ru (Стрелковый союз Татарстана).