

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства по
зимним и сложно-техническим видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Заместитель директора по учебной работе
РШВСМ по ЗиСТВС

Ирисов И.А.

Старший инструктор-методист РШВСМ
по ЗиСТВС

Агзамов А.А.

Методист РШВСМ по ЗиСТВС

Мухитдинова М.Е.

Старший тренер РШВСМ по ЗиСТВС

Ефимова Н.А.

Тренер РШВСМ по ЗиСТВС

Аксенова А.Г.

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

I. ВВЕДЕНИЕ

Настоящий «Типовой учебный план и программа для подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях» (Далее - Типовой план) разработан в соответствии с Законом Республики Узбекистан "О физической культуре и спорта", Постановлением Президента Республики Узбекистан "О создании спортивных школ высшего мастерства", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года №211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ». Постановлением Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Национальным Олимпийским комитетом Республики Узбекистан от 9 марта 2016 г. № 2-3

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработан Типовой план, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по пулевой стрельбе для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы по игровым видам и легкой атлетике, по водным видам спорта, по спортивным единоборствам и по гимнастике (СДЮСШ);
- спортивные школы высшего мастерства (СШВМ);

В основу Типового плана учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной

тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый Типовой план для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Каждый этап многолетней подготовки характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Цели подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях:

- организация многолетней подготовки спортсмена высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Узбекистана;
- создание условий для занятий детей и подростков стрелковым спортом, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям пулевой стрельбой, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и пулевой стрельбой в частности; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Группы начальной подготовки (ГНП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники стрелкового вида спорта, с учетом особенностей телосложения, типологической направленности высшей нервной системы организма, индивидуальных способностей и наклонностей, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших

приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и наличием соответствующего спортивного разряда.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) формируются из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ) комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программы по пулевой стрельбе в спортивном звании МС и МСМК.

таблица № 1

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю*) | Наполняемость учебных групп |
|---|---------------|---|-----------------------------|
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | 32 | 3 |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 28 | 3 |
| | 2 год | 26 | 4 |
| | 1 год | 24 | 4 |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | 20 | 5 |
| | 3 год | 18 | 6 |
| | 2 год | 14 | 6 |
| | 1 год | 12 | 8 |
| Начальная подготовка | Свыше 1 года | 8 | 10 |
| | 1 год | 6 | 12 |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6 | 15 |

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

* учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

таблица № 2

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления* | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--|---------------------|--|--|
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | 17 | Уровень спортивных результатов |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 16 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке |
| | 2 год | 14 | |
| | 1 год | 13 | |
| Учебно-тренировочный | Свыше 3-х лет | 15-17 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке |
| | 3 год | 14-16 | |
| | 2 год | 13-15 | |
| | 1 год | 12-14 | |
| Начальная подготовка | Свыше 1 год | 11-12 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| | 1 год | 10-12 | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 10-12 | |

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Разрядные требования по этапам подготовки

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Разрядные требования учащимся |
|---|---------------|-------------------------------|
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | МС, МСМК |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | МС |
| | 2 год | КМС |
| | 1 год | I, КМС |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | I, КМС |
| | 3 год | I, II |
| | 2 год | I, II |
| | 1 год | II, III |
| Начальная подготовка | Свыше 1 год | I юн. |
| | 1 год | II юн. |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | Без разряда |

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|------------------|-------|-------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | весь период | 1 год | свыше 1 год | 1 год | 2 год | 3 год | свыше 3-х лет | 1 год | 2 год | свыше 2-х лет | весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 112 | 110 | 148 | 187 | 218 | 234 | 260 | 250 | 270 | 291 | 333 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 110 | 110 | 121 | 187 | 218 | 327 | 260 | 312 | 338 | 291 | 333 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 62 | 62 | 100 | 187 | 218 | 280 | 416 | 562 | 608 | 728 | 832 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 24 | 25 | 26 | 24 | 28 | 32 |
| 5. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 15 | 15 | 20 | 33 | 33 | 40 | 40 | 42 | 42 |
| 6. | Контрольно-переводные | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская | | 2 | 8 | 14 | 16 | 18 | 18 | 20 | 22 | 24 | 32 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | практика | | | | | | | | | | | |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия* | | | | 8 | 10 | 10 | 16 | 26 | 38 | 40 | 48 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО часов в год | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| | Нагрузка (часов) в неделю | 6 | 6 | 8 | 12 | 14 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |

* На этапе начальной подготовки не проводится.

таблица № 5

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
физической, технико-тактической и психологической подготовки
по годам обучения (%)**

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|------------------|-------|-------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------------|
| | | СО | НП | | УТ | | | | СС | | | ВСМ |
| | | весь период | 1 год | свыше 1 год | 1 год | 2 год | 3 год | свыше 3-х лет | 1 год | 2 год | свыше 2-х лет | Весь Период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2. | Специально физическая подготовка | 30 | 35 | 30 | 30 | 30 | 35 | 25 | 25 | 25 | 20 | 20 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 | 40 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| 4. | Другие | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

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

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

Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производное иных данных.

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

таблица № 6

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки на весь период обучения (6 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 112 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 110 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 62 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 7 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | | | | | | | | | | 2 | 2 |
| 7. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 25 | 28 | 24 | 27 | 25 | 27 | 26 | 312 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
1 года обучения (6 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 110 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 62 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 18 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 6 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | | | | | 2 | | | | | 2 | 4 |
| 7. | Судейская практика | | | | | | | | 1 | | 1 | | | 2 |
| 8. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 312 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 148 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 121 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | | | | 2 | | | | | 2 | 6 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 8. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 37 | 35 | 35 | 35 | 36 | 33 | 35 | 35 | 34 | 33 | 33 | 35 | 416 |

Примерный годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта.
3. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части винтовки (все группы).
8. Характеристика, основные части пистолета (группы пистолетчиков).
9. Прицельные приспособления, виды, устройство.
10. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
11. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
12. Виды боеприпасов.
13. Осечки, причины, устранение.
14. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
15. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»);
- Работа без патрона: ее суть, цель, значение.
16. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
17. Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
18. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
19. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
20. Правила соревнований:
- обязанности и права участника соревнований;
- порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
- общие требования к изготовкам:
для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников;
для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням;
- обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
21. Зачеты по теории.

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

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
 - подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
 - прицеливание с диоптрическим прицелом;
 - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8. Практические стрельбы:
 - на укороченных и полной дистанциях;
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и совмещение.
9. Расчет и внесение поправок.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).
11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
14. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
15. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

таблица № 9

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (12 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|-------------------------------------|--|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 187 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 187 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 16 | 15 | 16 | 15 | 17 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 187 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | 8 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 8 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 | 624 |

таблица № 10

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения (14 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-----------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 218 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 19 | 17 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 218 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 218 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 2 | | | 2 | | | 3 | | | 3 | 10 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 | 60 | 61 | 60 | 61 | 61 | 61 | 728 |

таблица № 11

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения (18 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|-----------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 20 | 19 | 21 | 20 | 20 | 234 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 28 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 28 | 27 | 27 | 327 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 23 | 24 | 24 | 23 | 23 | 23 | 23 | 280 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 2 | | | 2 | | | 3 | | | 3 | 10 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 10 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 76 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 80 | 936 |

таблица № 12

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
свыше 3-х лет обучения (20 час.)

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|--------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 260 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 260 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 34 | 35 | 34 | 34 | 35 | 34 | 34 | 416 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 18 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 16 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 86 | 88 | 86 | 88 | 88 | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 | 88 | 1040 |

Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы)

Теоретические занятия

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2. Развитие пулевой стрельбы в Узбекистане.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
5. Марки патронов и пневматических пульек.
6. Осечки, причины, устранение (повторение).
7. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
8. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
10. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя».
11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
12. Уточнение понимания сути явлений:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела».
13. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на

- спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
14. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
 15. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
 16. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
 17. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
 18. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора и компьютера.
 19. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений (выборочно по заданию тренера), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
 20. Зачеты по теории.
 21. Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.
3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
 - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»;
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;
 - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4 и пневматического пистолета по мишени № 9;
 - освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени;
 - прицеливание с диоптрическим и открытым прицелом;
 - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность);
 - дыхание.
4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).
5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).
6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
 7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
8. Практические стрельбы:
 - на укороченных и полной дистанциях;
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и «совмещение».
9. Расчет и внесение поправок между сериями.
10. Контроль спортивной подготовленности:
 - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по техн.подготовленности).

11. Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

таблица № 13

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 1 года обучения (24 час.)**

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 18 | 22 | 22 | 21 | 20 | 22 | 21 | 250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 47 | 48 | 46 | 47 | 47 | 45 | 46 | 47 | 46 | 47 | 48 | 48 | 562 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 26 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 40 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 26 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 100 | 104 | 104 | 104 | 104 | 106 | 106 | 1248 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 2 года обучения (26 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 22 | 23 | 22 | 23 | 23 | 21 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 22 | 270 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 29 | 28 | 28 | 29 | 27 | 27 | 28 | 28 | 28 | 29 | 29 | 338 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 51 | 52 | 49 | 50 | 52 | 49 | 51 | 51 | 51 | 50 | 52 | 50 | 608 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 40 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 38 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 112 | 114 | 112 | 112 | 114 | 110 | 112 | 112 | 114 | 112 | 114 | 114 | 1352 |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 24 | 25 | 23 | 25 | 25 | 22 | 25 | 24 | 23 | 24 | 26 | 25 | 291 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 24 | 25 | 24 | 24 | 25 | 23 | 24 | 23 | 24 | 24 | 26 | 25 | 291 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 60 | 62 | 60 | 63 | 63 | 58 | 60 | 60 | 60 | 61 | 61 | 60 | 728 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 28 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 42 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 40 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 120 | 124 | 120 | 124 | 124 | 116 | 120 | 120 | 120 | 120 | 124 | 124 | 1456 |

Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования)

Теоретические занятия

1. Развитие пулевой стрельбы в Узбекистане в годы Независимости: массовые мероприятия, ежегодные соревнования республиканского уровня, достижения спортсменов Узбекистана на международной арене.
2. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.
3. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
4. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».

5. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.
6. Проверка и уточнение понимания терминов:
 - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
 - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
 - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
 - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
 - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
7. Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
8. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
9. Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания.
10. Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика).
11. Утомление и восстановительные мероприятия.
12. Самоконтроль, его цель, необходимость.
13. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.
14. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений (на выбор тренера); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.
15. Правила финальных соревнований (общие положения).
16. Зачеты по теории.
17. 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, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного и произвольного пистолета по мишени № 4.
7. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5 и пневматического пистолета по мишени № 9.
8. Дальнейшие освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении

стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

10. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

11. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

12. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

13. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

14. Практические стрельбы:

- на укороченных дистанциях, (периодически)

- по белому листу и мишени.

15. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

16. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

17. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

18. Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.

19. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

таблица № 16

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного
мастерства на весь период обучения (32 час.)**

| № п/п | Разделы подго- товки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 26 | 28 | 28 | 27 | 27 | 29 | 28 | 333 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 27 | 28 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 333 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 69 | 70 | 70 | 69 | 70 | 68 | 69 | 69 | 71 | 69 | 69 | 69 | 832 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 32 |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 42 |
| 6. | Контрольно-переводные | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 32 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 138 | 140 | 140 | 138 | 140 | 134 | 138 | 138 | 140 | 138 | 140 | 140 | 1664 |

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 виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

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

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Азии, Азиатские Игры.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная 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;
- система 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.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше

мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок.

Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

таблица № 17

**ПОКАЗАТЕЛИ
соревновательной нагрузки в годичном цикле
(кол-во соревнований и т.д.)**

| № | Соревнования | Этапы подготовки | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|------------------|--------------|------------|---------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | | НП | | УТ | | СС | | ВСМ | |
| | | До 1 года | Свыше 1 года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | До 1 года | Свыше 1 года | До 1 года | Свыше 1 года |
| Средства подготовки | | | | | | | | | |
| 1. | Контрольные | 1 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2. | Отборочные | - | - | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3. | Основные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 4. | Главные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 |

ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Рекомендация: Кроме нормативов в приведенных ниже таблицах №№ 18-21 использовать специальные тесты, определяющие уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана «Алпомиш» и «Барчиной».

таблица № 18

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |
| | Отжимание от пола (не менее 12 раз) | Отжимание от пола (не менее 8 раз) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 00 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с) |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин 00 с) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00 с) |
| | Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с) | Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) |
| Спортивный разряд | В соответствии с таблицей № 3 | |

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

- * меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;
- * устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), рассказать, показать;
- * основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить - «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;
- * «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
- * сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- * при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- * внимание, его значение для стрелка, виды;
- * восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;
- * костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курения, алкоголя;
- * правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

таблица № 19

. Нормативы

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

| | | |
|---------------------------------|--------------------------------|---------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1,5 мин) |
| | Отжимание от пола (не менее 15 раз) | Отжимание от пола (не менее 10 раз) |
| | Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) |
| Спортивный разряд | В соответствии с таблицей № 3 | |

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

- * меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения знать, выполнять;

- * явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, знать, рассказать;

- * движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия, знать, рассказать;

- * прицельные приспособления на пистолетах, винтовках рассказать, показать;

- * расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;

- * устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение) рассказать, показать;

- * основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;

- * «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия;

- * «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость, уметь выполнять;

- * сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

- * при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы

«стрелок- оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

* свойства внимания: объем и распределение; знать, выполнять;

* условия формирования двигательных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;

* воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;

* чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление),

знать;

* понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;

* сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;

* дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора знать, применять;

* правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

- инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

- судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

таблица № 20

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 | Отжимание в упоре лежа (не | Отжимание в упоре лежа |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | менее 18 раз) | (не менее 14 раз) |
| | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1,5 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 30 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 25 с) |
| | Бег 1000 м (не более 7 мин 15 с) | Бег 1000 м (не более 7 мин 25 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | В соответствии с таблицей № 3 | |

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

* необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма, знать, выполнять;

* прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические знать, рассказать;

* прицельные приспособления, рассказать, показать;

* окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия, знать, рассказать;

* расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений, рассказать, рассчитать, внести;

* траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль, знать, рассказать;

* основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, понимать, выполнять;

* «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролируя свои мысли и действия;

* «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость, выполнять выстрел;

* сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;

* при выполнении выстрела, координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);

* важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять;

* переключение и концентрация внимания знать, выполнять;

* понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

* самоконтроль, необходимость ведения дневника, знать, выполнять;

* побудительные мотивы и цели деятельности человека, знать, понимать;

* совершенствование двигательных представлений (идеомоторика), знать, применять;

* волевые качества человека, условия воспитания воли, знать, выполнять;

* чувства или эмоции, саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния, твердо знать, применять;

* совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение);

* причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации тренировочного процесса, контролировать, применять;

* утомление и восстановительные мероприятия; самоконтроль, его цель и необходимость;

* центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма;

* основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера, знать;

* понятие об утомлении и мерах восстановления, знать, контролировать;

* правила соревнований: условия выполнения стрелковых упражнений; обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, знать, выполнять;

А также пройти:

- инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь провести первую часть разминки (ОФП); показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их, выполнять;

- судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать обязанности; работа в качестве контролера; выполнять обязанности помощника судьи линии мишеней, линии мишеней, линии огня, информатора.

Нормативы

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Мужчины | Женщины |
| Выносливость | Отжимание в упоре лежа (не менее 20 раз) | Отжимание в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2,5 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 повтора, отдых не более 3 мин (удержание не менее 10 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 повтора, отдых не более 3 мин (удержание не менее 10 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 40 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 35 с) |
| | Бег 1000 м (не более 7 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 7 мин 20 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта, мастер спорта международного класса | |

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
СПОРТСМЕНА**

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место _____ учё-
бы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____

Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____
избранным видом спорта _____

Каким видом спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал
в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____

Жилищные условия _____

Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____
б) травмы _____
в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курит (подчеркнуть)

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разделе указываются:

нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа;

значение и место программы в учебно-тренировочном процессе;

период обучения, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;

существенные изменения по отношению к действующей программе.

Рекомендации. Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

С учетом возросших требований к подготовке спортивных резервов вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план-схему годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе должны содержать доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность тренировочных занятий в пулевой 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.

1. 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-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В

многoletней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

2. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

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

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

4. Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

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

5. 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 тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе, на какое-то время снижается точность исполнения уже

освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенство в первой части тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени № 4, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия - выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого тренировочного занятия бывает более значительным.

7. 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 психической подготовленности спортсменов.

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

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

Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в пулевой стрельбе. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 3-4 года, а высших достижений - через 6-8 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШОР) следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетней подготовки следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных

(благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл.№ 23).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

таблица № 23

**Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств**

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данном разделе раскрываются:

распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;

схема учебного плана.

Рекомендации. При составлении учебного плана (табл.№ 4) учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивно-образовательных учреждений и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на

ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения в пулевой стрельбе можно использовать при составлении учебного плана таблицу № 5.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной спортивно-оздоровительной подготовки (предварительной подготовки).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:
укрепление здоровья, улучшение физического развития;
овладение основами техники выполнения физических упражнений;
приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
выявление задатков и способностей детей;
привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
воспитание черт спортивного характера.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность:
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в пулевой стрельбе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала, по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и так-

тической подготовкой по этапам годового цикла.

План-схема годового цикла включает:

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в стрелковом виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки (табл. № 24) разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годовый цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап спортивного совершенствования

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

таблица № 24

ПЛАН-СХЕМА
годового цикла подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений

| № п/п | Содержание | Сентябрь – июль | |
|----------|-------------------------------------|-----------------|--|
| | | 1-46 недели | |
| 1. | Физическая подготовка: | ОФП | |
| | | СФП | |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | | |
| 3. | Теоретическая подготовка | | |
| 4. | Контрольные испытания | | |
| 5. | Медико-биологический контроль | | |
| 6. | Восстановительные мероприятия | | |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | | |
| 8. | Соревнования: | учебные | |
| | | контрольные | |
| | | основные | |

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. САМОКОНТРОЛЬ.

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

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

Педагогический контроль: 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 их 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, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

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

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

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

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

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

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

Если полнота 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 стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена:

организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в 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.

Врачебный контроль: Уровень результатов ведущих спортсменов в современной пулевой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными большими 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 пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской 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-клино пробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилотография, 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 пулевую стрельбу.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

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

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и исполь-

зованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

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. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцевой стены позади огневого рубежа;

- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа;

- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;

- покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;

- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

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. 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 пулевой стрельбой. Она хранится в личном деле занимающегося. Члены сборной команды Республики Узбекистан по пулевой стрельбе должны обслуживаться в Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины при НОК Узбекистана.

2.6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специалистами пулевой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста стрелков и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Стрелку-пулевика, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь-август», когда юные спортсмены групп начальной подготовки и тренировочных могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно, согласно индивидуального плана, составленного под руководством тренера.

Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам. В летний период спортсмены - члены сборных команд разного уровня, готовясь к ответственным соревнованиям, находятся на учебно-тренировочных сборах, где занятия по ОФП входят в общую подготовку.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

1. Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость - это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления.

Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными спортсменами, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равно-

весия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота - это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
- выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне непроявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности,
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки,
- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры.

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых.

Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложнокоординированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспособливаться к изменяющимся условиям во время тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость - это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий.

При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя - тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности спортсменов и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе.

Произвольное мышечное расслабление - это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов.

И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное

утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком на столько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Если стрелковая база имеет хотя бы небольшой спортивный зал, то в группах начальной подготовки и тренировочных 1-го года обучения тренер может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

2. Разминка.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки - 1 час 30 минут (45 мин. x 2), в учебно-тренировочных группах - 2 часа 15 минут (45 мин. x 3), в группах спортивного совершенствования - 3 часа (45 мин. x 4). Из этого количества времени на выполнение физических упражнений можно и нужно выделять в группах начальной подготовки 20-25 минут, в учебно-тренировочных группах 25-30 минут, а в группах спортивного совершенствования 30-35 минут. Разумно (рационально) это время поделить на две части. Задача первой - подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе.

Задача второй - снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных статических нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце тренировочного занятия.

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительный направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности под руководством тренера. Характер выполнения упражнений ОФН должен соответствовать специфике стрелкового спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача - подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, не спеша, в медленном темпе, с фиксацией позы - задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Спортсмен обязан научить-

ся контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее учебно-тренировочное занятие. Готовясь выполнять мысленно упражнения, предназначенные для стрельбы, стрелок должен занять свое место. Не беря в руки оружие, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности. Задача тренера - научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности (СФН).

В третьей заключительной части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель - подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с теми нагрузками, факторы которые нужно выполнить на предстоящем тренировочном занятии.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной (идеомоторика) направленности и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-пулевиков. Многие тренеры сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению.

Стрелки-пулевики выполняют совершенно иные по характеру действия, в основе их лежит не динамика, а статика. То, что является готовностью в других видах спорта, для пулевиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности стрелка иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику пулевой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их медленно, в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма спортсмена к выполнению стрелковых упражнений на тренировочных занятиях и соревнованиях

В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить короткие паузы - отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

В конце тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Стрелки должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленные напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих - других, чередуя. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вы-

зывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении ученики должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

3. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей и доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 - свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов);
- стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8 снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, тоже с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями

в руках;

- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голени партнером;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же - в положении выпада то в правую, то левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

4. Упражнения на развитие координации и равновесия

Выполнение сложных по координации упражнений:

и.п. - основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

и.п. - основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

Удержание равновесия в позах:

- «ласточка» - и.п. - основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова понята, стоять в наклоне на одной ноге попеременно) до 30 секунд;
- «пистолетик» - и.п. - основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;
- «цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на

каждой
ноге;

- равновесие позы - и.п. - основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

5. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

И.п. - основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. - основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. - основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

И.п. - основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. - основная стойка; 1 - наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 - уменьшить напряжение мышц; 3 - расслабить мышцы (руки падают); 4 - и.п.

И.п. - основная стойка; 1 - сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 - руки вверх (мышцы напряжены); 3 - расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 - расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. - «стоя ноги врозь»; 1 - глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 - напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 - руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. - «стоя ноги врозь», сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях, напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. - «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 - напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2-5 - задержать напряжение; 6 - расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массаж потряхиванием мышц ног.

И.п. - «сидя руки на коленях», расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.

И.п. - «руки на пояс», стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. - «лежа на спине»; 1 - глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 - задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

2.7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика пулевой стрельбы - это наиболее целесообразное использование своих технических, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в соревнованиях.

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики, на формирование определенных навыков и умений правильного ведения пулевой стрельбы, а также на совершенствование тактического мастерства.

Главная цель тактической подготовки заключается в воспитании у спортсмена способности так организовать и вести спортивные состязания, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий (из возможных) результат. В процессе освоения спортивной тактики решаются ряд частных задач. Спортсмен должен:

- так воспринимать и анализировать соревновательную ситуацию, чтобы быть в состоянии понять вытекающую из нее тактическую задачу и в кратчайшее время мысленно и двигательное решить ее.

- так использовать свои навыки в соревновании, чтобы без остатка мобилизовать их для победы над противником;

- самостоятельно изменять план состязания при неожиданно изменившихся ситуациях.

Основаны задачи тактической подготовки:

- приобретение тактических знаний;

- освоение тактических навыков;

- приобретение тактических умений.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и необходимыми для их проявления уровнями физических качеств.

2.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ и СС, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

План теоретической подготовки

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы, год обучения. Сроки проведения |
|-------|---|---|---|
| 1. | Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | |
| 2. | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | |
| 4. | История развития стрелкового спорта | История пулевой стрельбы (общая, в Узбекистане) | |
| 5. | Выдающиеся отечественные спортсмены в пулевой стрельбе | Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, рекордсмены мира и Азии | |
| 6. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания | |
| 7. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание | |
| 8. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки | |
| 9. | Физическая и специальная подготовка | Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | |

| | | | |
|-----|---------------------------------|---|--|
| 10. | Единая спортивная классификация | Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК | |
|-----|---------------------------------|---|--|

2.9. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

- изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
- дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо постоянно совершенствовать следующее:

- * умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- * мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки;

* способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

* увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости;

* умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), максимально доводя время оптимальной;

* умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 - ти секунд;

* способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий: задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

* умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;

* автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;

* умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;

* умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

* способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;

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

* координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, основного элемента техники выполнения выстрела:

* понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

* выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

* подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;

* применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

* неукоснительное соблюдение принципов - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Для того, чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков.

Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут понять, осмыслить, освоить и закрепить в прочный навык и в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса постоянно совершенствовать элементы техники выполнения выстрела.

2.10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий пулевой стрельбой.

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

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

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

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

Морально-волевая подготовка: Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

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

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера.

Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Ученики тренеров, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовка стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;

- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

Психологическая подготовка: Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к пулевой 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 виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- 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 учебно-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;
- 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 стрелков 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 стрелок высокой квалификации обязан 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 стрелок, 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 учебно-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 вы-

ступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:
 - переключение мыслей на технику 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, потрихивание).

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 психо-эмоционального 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.

2.11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ. ПОНЯТИЕ О ТРЕНИРОВКЕ И СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЕЙ.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характер-

ных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

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 годового цикла,
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления,
- корригирующие упражнения для позвоночника,
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

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;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, раз-

минание, 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.

2.12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и

применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), 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 исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений в галерее. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй - линию мишеней. Для того, чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны прийти раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, 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 группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела обычно проводится в две смены.

Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовления и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него не просто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят подмеченные ими огрехи, когда сами займут место на линии огня.

По мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также 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. В дальнейшем, когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

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

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

- в группах начального обучения:

- * выполнять обязанности дежурного;
- * сдавать рапорт;
- * демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- * замечать нарушения мер безопасности, 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 мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
 - * рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир 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 изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
 - * уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
 - * оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
 - * активно пропагандировать пулевую 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 мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
 - * уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
 - * проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
 - * проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
 - * проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
 - * проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
 - * оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебного года.

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

Правила соревнований по пулевой стрельбе гласят:

«Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать Правила соревнований и строго соблюдать их требования». Такое положение Правил соревнований Узбекистана полностью соответствует требованиям Правил Международной федерации стрелкового спорта.

Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских Игр, вносит изменения и дополнения в Международные Правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего Олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся и в Правила соревнований Узбекистана.

Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, 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 в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил 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 им Правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

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

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Стрелки группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований 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 мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение. Пулевая 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 инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах».

Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы в группах всех этапов подготовки: они подкрепляют знания, важнейшие для стрелков. В начале каждого учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела Правил соревнований «Меры безопасности» - одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров и обучаемых постоянно.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем пра-

вил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить Правила стрельбы из двух других видов оружия.

Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Узбекистане нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам стрелкового спорта.

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 «Судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований - звания «Судья третьей категории». Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

2.13. ПРОФИЛАКТИКА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Для спортивной деятельности стрелка характерно следующее:

- длительное поддержание позы изготовки, существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;
- 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.

Взяв в руки оружие и принимая изготовку для стрельбы «стоя», стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат. Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка. Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велики напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружены левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен 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 же профилактические меры проводить сразу, с началом занятий стрелковым 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 остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корректирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. 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 изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы,

потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5-ти минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовления в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих 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-пулевиками. Выполнение физических корригирующих 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 пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух занимающихся.

Необходимо постоянно использовать наушники уже на начальном этапе обучения.

Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения.

Для того, чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить пребывание перед экраном компьютера.

2.14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразии видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной

подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения стрелковых упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий,); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа СО следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов НП, УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годового цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный Типовой план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по пулевой стрельбе.

таблица № 26

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА тренировочного задания

| Направленность блока тренировочных заданий | | Основная педагогическая задача | Порядковый номер тренировочного задания | |
|--|--|---|--|---|
| Этап обучения, год обучения | Содержание и характер упражнений | Дозировка нагрузки, режимы выполнения | Методические указания | Организационные указания |
| НП: 1-й 2-й | Комплекс упражнений и последовательность их выполнения | Интенсивность выполнения упражнения; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха; время работы с патроном и без патрона | Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др. | Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование, дистанцию тира. |

2.15. ДОКУМЕНТАЦИЯ ТРЕНЕРА ШКОЛЫ

Перспективный план работы тренера школы (отделения) по повышению спортивного мастерства учащихся.

1. Годовые планы тренировочной, воспитательной работы школы.

2. Годовые учебные планы-графики учебных групп.
3. Месячные учебные планы-графики групп.
4. Индивидуальные планы подготовки спортсменов 1-го разряда и выше.
5. План комплектования отделения группами.
6. Списочный состав отделения по группам.
7. Расписание занятий групп.
8. Журнал учёта занятий на группу.
9. Планы-конспекты учебных занятий.
10. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.
11. Журналы проведения инструктажей по мерам безопасности при проведении стрельб и в обращении с оружием
12. Протоколы соревнований.
13. Отчеты тренеров об итогах выступлений учащихся на соревнованиях.
14. Заявления и личные карточки, врачебно-контрольные карты учащихся.
15. Планы и протоколы тренерских советов.
16. Планы и протоколы методических занятий.
17. Ведомости контрольно-переводных зачетов.
18. Дневники и индивидуальные карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов старших разрядов.
19. Табель спортивного инвентаря, оборудования, спортивной формы и обуви.
20. Документы о приобретении, хранении, учете, выдаче, передаче и перевозке оружия и боеприпасов.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каримов И.А. «Юксак маънавият- энгилмас куч»- Т.: Маънавият, 2008.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриши йўлида»- Т.: Ўзбекистон, 1998й.
3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция), // «Народное слово», 05.09.2015 г.
4. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» // Народное слово. – 29.05.1992.
5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по совершенствованию подготовки сборных команд и их резерва к спортивным соревнованиям, а также порядка их материальной поддержки», №121 от 27.04.2011 г.
6. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: «Триада – Х», 2012.
7. Алексеев А.В. «Преодолей себя!» -М.: ФиС, 2003г.
8. Воропаева Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе. – М.: ФиС, 2002.
9. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
10. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
12. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. – Краснодар: КГАФК, 1997.
13. Федорин В.Н., Общая и специальная подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар, Редакция- издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995г.
14. Шилин Ю.Н. «Сам себе психолог». – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 5 |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 31 |
| 2.1. Объяснительная записка..... | 31 |
| 2.2. Организационно-методические указания..... | 31 |
| 2.3. Учебный план..... | 34 |
| 2.4. План-схема годового цикла подготовки..... | 35 |
| 2.5. Педагогический и врачебный контроль. Самоконтроль..... | 36 |
| 2.6. Общая и специальная физическая подготовка..... | 40 |
| 2.7. Тактическая подготовка..... | 48 |
| 2.8. Теоретическая подготовка..... | 48 |
| 2.9. Техническая подготовка..... | 50 |
| 2.10. Воспитательная работа и психологическая подготовка..... | 51 |
| 2.11. Восстановительные средства и мероприятия. понятие о тренировке и спортивной форме. восстановление физической и психической работоспособностей..... | 55 |
| 2.12. Инструкторская и судейская практика..... | 57 |
| 2.13. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе..... | 60 |
| 2.14. Программный материал для практических занятий..... | 61 |
| 2.15. Документация тренера школы..... | 63 |
| Список литературы..... | 64 |

