

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕКОЙ 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
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Ирисов И.А. – **Заместитель директора по учебной работе РШВСМ по ЗиСТВС**

Агзамов А.А. – **Старший инструктор-методист РШВСМ по зимним и сложным технческим видам спорта**

Подгоецкий И.Н. – **Главный тренер сборной команды Узбекистан по стендовой стрельбе**

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по стендовой стрельбе разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

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

Стендовая стрельба входит в программу Олимпийских игр и является одной из старейших олимпийских дисциплин. Впервые медали в стендовой стрельбе были разыграны на II Олимпийских играх в Париже в 1900 году и с тех пор стендовая стрельба входила в программу всех Игр, за исключением 1904 и 1936 годов. С 1996 года соревнования мужчин и женщин проводятся раздельно. Чемпионаты мира по стендовой стрельбе проходят с 1935 года. Наши спортсмены-стрелки так же принимают участие на международных соревнованиях, показывая достойные показатели и результаты среди спортсменов разных стран.

В олимпийскую программу входят соревнования в трёх дисциплинах — круглом стенде (или скит), траншейном стенде (или трап) и дубль-трапе.

Стрелково-стендовый спорт – это стрельба из гладкоствольного ружья дробью по быстродвижущимся целям. Она берет свое начало из далекого прошлого, когда знать развлекалась стрельбой по летящей цели. В средние века в качестве мишеней применялись живые птицы, чаще всего голуби, которых выбрасывали из-за укрытий. Позднее их стали сажать в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, и голубь получал возможность взлететь. Со временем колпаки были заменены специальными ящиками-садками, оборудованными приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине прошлого столетия появилась стрельба по искусственным мишеням, которые забрасывались изобретенным прибором при помощи пластинчатой пружины на дистанцию до 32 метров. Мишени – стеклянные шарики диаметром 6,35 сантиметров начинялись дымом, пылью или перьями, что при попадании в них придавало стрельбе особый эффект. В 1880 году сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек.

Вскоре стрельба по тарелочкам быстро распространилась почти по всей Европе. В России в 1887-ом году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы по голубям. Увлекались этим видом стрельбы состоятельные люди, которые могли позволить себе это достаточно дорогое развлечение. В начале девяностых годов стендовой стрельбой по тарелочкам занимались уже в нескольких больших городах. Соревнования проводились на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок, первые образцы которых были привезены из-за границы. Метательные машинки устанавливались на досках, укреплявшихся на земле с помощью кольев. Мишени изготавливались на местах из глины и песка. В конце

XIX и начале XX веков стенды оборудуются почти во всех губернских российских городах. Обычно устраивались малый стенд для начинающих стрелков и большой для квалифицированных спортсменов.

В Узбекистан стендовая стрельба вошла во второй половине XX столетия. Начало развития стрелкового спорта началась с военных подразделений и частей, а позже популяризовалась и распространилась и среди граждане нашей республики. Легендой стрелкового спорта а также уроженцем Узбекистана является Рустам Зайнулович Ямбулатов (родившийся 10 ноября 1950 года) — советский стрелок, мастер спорта международного класса, чемпион Европы по стендовой стрельбе (1978), серебряный призер XXII Олимпийских игр в трапе (1980), обладатель Кубка Европы (1981). Мастер спорта международного класса. Стендовой стрельбой начал заниматься в 1973 г. Серебряный призёр Олимпийских игр (1980 г.). Чемпион мира в командном зачёте (1981 г.). Двукратный серебряный призёр чемпионатов мира в командном зачёте (1979, 1985 гг.). Двукратный чемпион Европы (1979, 1981 гг.). Бронзовый призёр чемпионата Европы. Трёхкратный победитель Кубка Европы. Двукратный серебряный призёр Кубка Европы. Бронзовый призёр Кубка Европы. Бронзовый призёр VIII Спартакиады в личном и командном зачётах. Награждён медалью «За трудовое отличие». На сегодняшний день он является тренером двух зарубежных стрелковых команд. Его имя почитается по сей день как в нашей стране, так и по всему миру

Стендовая стрельба – Олимпийский, технический вид спорта. По стендовой стрельбе проводятся соревнования различного ранга, включая Олимпийские игры, Чемпионаты и Кубки Мира и Азии, различные международные турниры, Чемпионаты и Кубки Республики Узбекистан.

Согласно международных правил, на соревнованиях разыгрывается 5 комплектов медалей.

ОСНОВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Мужчины

Трап – стрельба на траншейном стенде 125 мишеней (5 серий по 25 мишеней), плюс супер финал 6 человек принимают ещё 25 мишеней. Победитель определяется по наибольшей сумме пораженных мишеней.

Дубль трап – стрельба на траншейном стенде 150 мишеней (3 серии по 50 парных мишеней), плюс супер финал 6 человек принимают ещё 50 парных мишеней. Победитель определяется по наибольшей сумме пораженных мишеней.

Скит – стрельба на круглом стенде 125 мишеней (5 серий по 25 мишеней), плюс супер финал 6 человек принимают ещё 25 мишеней. Победитель определяется по наибольшей сумме пораженных мишеней.

Женщины

Трап – стрельба на траншейном стенде 75 мишеней (3 серии по 25 мишеней), плюс супер финал 6 человек принимают ещё 25 мишеней. Победитель определяется по наибольшей сумме пораженных мишеней.

Скит – стрельба на круглом стенде 75 мишеней (3 серии по 25 мишеней), плюс супер финал 6 человек принимают ещё 25 мишеней. Победитель определяется по наибольшей сумме пораженных мишеней.

Основные понятия и термины спортивной борьбы: В понятиях и терминологии раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, концентрируются

накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если оно имеет определение, то есть, краткую формулировку критериев отличия и способов его построения и употребления.

При определении нижеследующих основных понятий и терминов, которые используются в стендовой стрельбе, обращаем внимание, что в практике и в научно-методической литературе не достигнуто единства их трактовки.

Система подготовки спортсменов - это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, то есть это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших стендовиков мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка стендовика - составная часть системы подготовки, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена с помощью систематизированных средств и методов, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренерского коллектива и стендовика по успешному достижению целей тренировки.

Спортивные соревнования - составная часть системы подготовки стендовика. Они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

Техническая подготовка стендовика - педагогический процесс, направленный на овладение двигательными навыками, обеспечивающими высокую надежность спортсмена в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка стендовика - педагогический процесс, направленный на достижение умений рационально использовать технические действия в соревновательной деятельности.

Физическая подготовка спортсмена - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, на укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающее эффективное овладение технико-тактическими действиями и способствующее высокой надежности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка стендовика - педагогический процесс, направленный на воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортсмена и способны обеспечить высокую надежность соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка стендовика - вооружение спортсмена специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка спортсмена - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, теоретической и физической подготовки в целях обеспечения эффективной соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка - составная часть тренировки, отражающая количественную меру тренировочных воздействий на спортсмена в процессе занятий.

Соревновательная нагрузка - количественная мера объема и интенсивности соревновательной деятельности.

Управление процессом подготовки стендовика осуществляется при решении следующих стадий: сбор информации о спортсмене (среде), анализ подготовки, реализация планов подготовки, контроль за ходом реализации планов и программ.

Типовой план предусматривает подготовку специалистов высокой квалификации — тренеров-преподавателей по стендовой стрельбе для работы с юными спортсменами в детско-юношеских спортивных школах, со взрослыми спортсменами в коллективах физической культуры.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированных детско-юношеские спортивные школы по игровым видам и легкой атлетике, по водным видам спорта, по спортивным единоборствам и по гимнастике (СДЮСШ);
- школы высшего спортивного 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 юного 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 годичного 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.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; 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); 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 овла-

дение основами техники избранного 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) формируется 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. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. И наличием спортивного разряда.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) формируется 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, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ) комплектуется из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по видам спорта: в командных игровых видах спорта для спортсменов старше 18 лет - первый спортивный разряд, для спортсменов моложе 18 лет - первый юношеский разряд, в остальных видах спорта - разряд кандидата в мастера спорта (при условии утверждения персонального списка состава группы).

Разделы подготовки в стендовой стрельбе

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела. |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба. |

| | | |
|----|----------------------------|--|
| 4. | Теоретическая подготовка | Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов. |
| 5. | Психологическая подготовка | Настраивание спортсмена на соревнованиях, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением. |

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*) | Группы видов спорта** | | |
|---|---------------|---|-----------------------------|----|-----|
| | | | I | II | III |
| | | | Наполняемость учебных групп | | |
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | 32 | 3 | | |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 28 | 4 | | |
| | 2 год | 26 | 4 | | |
| | 1 год | 24 | 6 | | |

| | | | | | |
|---------------------------|---------------|----|----|--|--|
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | 20 | 7 | | |
| | 3 год | 18 | 8 | | |
| | 2 год | 14 | 8 | | |
| | 1 год | 12 | 9 | | |
| Начальная подготовка | Свыше 1 года | 8 | 10 | | |
| | 1 год | 6 | 10 | | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6 | 12 | | |

Примечание:

1. При наличии в составе учебных групп в РШВСМ, в обязательном порядке включаются члены сборной команды Республики (основной состав), в связи с этим количество часов в неделю данной группы предлагается увеличить до 36 часов

2. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных количество спортсменов необходимо уменьшить до 10 человек в связи с тем, что тренерский состав мог контролировать всех спортсменов на предмет техники безопасности при обращении с оружием.

3. В группах Высшего спортивного мастерства количество спортсменов можно увеличить до 6 человек для проведения полноценных тренировок в соответствии с правилами международных соревнований (состав стартовой команды не более 6-ти человек).

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 | 15-21 | Уровень спортивных результатов |
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | 15-20 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке |
| | 2 год | 13-19 | |
| | 1 год | 12-18 | |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | 12-17 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке |
| | 3 год | 12-15 | |
| | 2 год | 12-14 | |
| | 1 год | 12-13 | |
| Начальная подготовка | Свыше 1 год | 12-13 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| | 1 год | 12-13 | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 12 | |

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Примечание:

1. Предпочтительно зачислять в группы Высшего спортивного мастерства спортсменов с 14 лет
2. В группы Начальной подготовки и Учебно-тренировочной группы предпочтительно принимать спортсменов в возрасте 12-13 лет, в связи с большим весом спортивного оружия и большими нагрузками при производстве выстрела (отдача спортивного оружия).

таблица №3

Разрядные требования по этапам подготовки

| Уровень и этапы подготовки занимающихся | Год обучения | Разрядные требования учащимся | | |
|---|--------------|-------------------------------|--|--|
| | | Группы видов спорта | | |
| | | I | | |
| Высшее спортивное мастерство | Весь период | МС, МСМК, КМС | | |

| | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|--|--|
| Спортивное совершенствование | Свыше 2-х лет | КМС, I | | |
| | 2 год | КМС, I | | |
| | 1 год | I | | |
| Учебно- тренировочный | Свыше 3-х лет | I | | |
| | 3 год | I | | |
| | 2 год | I | | |
| | 1 год | II | | |
| Начальная подготовка | Свыше 1 год | III | | |
| | 1 год | Без разряда | | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | Без разряда | | |

Примечание:

1. Предпочтительно зачислять в группы Высшего спортивного мастерства спортсменов со спортивным званием кандидатов в мастера спорта

2. В группы спортивного совершенствования и Учебно-тренировочной группы предпочтительно принимать спортсменов имеющих I спортивный разряд

таблица №4

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 80 | 76 | 98 | 142 | 158 | 183 | 239 | 264 | 312 | 351 | 350 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 100 | 94 | 116 | 168 | 196 | 242 | 270 | 312 | 338 | 362 | 366 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 108 | 108 | 158 | 234 | 271 | 357 | 398 | 498 | 537 | 599 | 798 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 12 | 8 | 10 | 14 | 16 | 20 | 22 | 26 | 28 | 30 | 34 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настройка спортсмена на соревнования, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 10 | 10 | 12 | 14 | 22 | 28 | 30 | 32 | 26 | 38 | 42 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | 2 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 12 | 12 | 22 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика* | | | | 10 | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 30 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| | Нагрузка в неделю | 6 ч. | 6 ч. | 8 ч. | 12 ч | 14 ч | 18 ч | 20 ч. | 24 ч. | 26 ч. | 28 ч. | 32 ч. |

* На этапе начальной подготовки не проводится

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии.

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 23 | 23 | 22 | 21 | 21 | 21 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 |
| 2. | Специально физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 30 | 30 | 28 | 27 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 22 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 37 | 37 | 40 | 42 | 42 | 44 | 44 | 46 | 46 | 48 | 50 |
| 4. | Другие | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке (раздел технико-тактическая подготовка) за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии.

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 54 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 7 | 10 | 7 | 10 | 9 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 94 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 108 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 30 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 6. | Контрольно-переводные | 1 | | | | | | | | | | | 1 | 2 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 24 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Примечание: 1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке (раздел технико-тактическая подготовка) за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии.

Принципы спортивной тренировки

В спортивной тренировке спортсмена, организуемой как педагогический процесс, осуществляются принципы физического воспитания и дидактические принципы. Наряду с этими принципами спортивной тренировке, как особой форме воспитания, присущи специфические закономерности, которые отсутствуют в других формах воспитания. Они находят отражение в таких принципах спортивной тренировки, как направленность на максимально возможные достижения, углубление специализации и индивидуализации; единство общей и специальной подготовки спортсмена; особая непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; неординарная волнообразность динамики нагрузок: соревновательно-соотнесенная цикличность тренировочного процесса.

Основными задачами физической подготовки являются:

1. повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма спортсмена;
2. развитие физических качеств в их органическом единстве, отвечающем специфике спорта.

Общая физическая подготовка спортсмена является фундаментом, необходимой базой для достижения высших результатов. Она обеспечивает главным образом решение следующих задач:

1. всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена, повышение его функциональных возможностей, развитие физических качеств;
2. повышение уровня здоровья;
3. правильное использование отдыха в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Общая физическая подготовка обязательна для спортсменов всех уровней – от новичка до мастера спорта, однако, ее удельный вес во многом определяется квалификацией тренеров. Общая физическая подготовка включает большой арсенал различных средств, в числе которых можно выделить упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения с партнером, на специальных тренажерах, общеразвивающие упражнения из других видов спорта – акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др. Вспомогательная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Она имеет более узкую и специфическую направленность и призвана решать следующие задачи:

1. преимущественное развитие мышечных качеств, более специфичных для стендовой стрельбы;

2. избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в движениях стендовика.

В качестве ведущих средств вспомогательной физической подготовки применяют также упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий адекватны основным движениям спортсмена, выполняемым в соревновательной деятельности. Среди таких упражнений можно выделить следующие: имитация различных приемов стендовой стрельбы; упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями соревновательной деятельности спортсмена.

Специальная физическая подготовка спортсмена проходит, главным образом, на стенде и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре двигательных навыков. Поэтому, в качестве основных средств специальной физической подготовки, используются соревновательные упражнения с подключением всевозможных усложнений, усиливающих их воздействие на организм спортсмена. Упражнения обеспечивают возможность развития тех или иных механизмов энергообеспечения, комплексно воздействуя на тренированность спортсмена, одновременно повышая его физическую и технико-тактическую подготовленность.

Все указанные виды физической подготовки органически взаимосвязаны. Недооценка в тренировочном процессе одного из видов физической подготовки в конечном итоге тормозит повышение спортивного мастерства. Поэтому в тренировочном процессе и очень важно соблюдать оптимальное соотношение указанных видов физической подготовки, количественное выражение которой не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации спортсменов, их индивидуальных особенностей, периода тренировочного процесса и состояния организма в данный момент.

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 66 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 | 7 | 7 | 94 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 108 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 18 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Контрольно-переводные | 1 | | | | | | | | | | | 1 | 2 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 8. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 24 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке (раздел технико-тактическая подготовка) за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии.

таблица №8

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

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|----|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 88 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 116 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 10 | 14 | 14 | 16 | 11 | 14 | 15 | 14 | 15 | 10 | 12 | 13 | 158 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 21 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревнования, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | | 2 | | | | | | | 2 | 6 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| 9. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Объем часов | 34 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 416 |

Примечание:

1.Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

С младшими юношами чаще применяют игровой метод, занятия проводят разнообразно и эмоционально. Все упражнения выполняют на уроке, как основной форме занятий.

Для целенаправленной физической подготовки юного спортсмена в учебно-тренировочном процессе по стендовой стрельбе применяют: строевые (порядковые) упражнения (построение, выполнение команд, передвижения шагом и бегом). Цель их - организация занятия по стендовой стрельбе, формирование правильной осанки, воспитание дисциплины, взаимодействия и порядка. Строевые упражнения выполняют в водной, подготовительной и заключительной части урока для организации группы, построений и пере-

строений для выполнения упражнений, а также для снятия напряжения после нагрузки.

К общеразвивающим упражнениям относятся простые упражнения гимнастического характера (движения руками, ногами, туловищем, с отягощением, без отягощения, с предметами без предметов и с партнерами) и некоторые упражнения из таких видов спорта, как тяжелая атлетика, гребля, спортивные игры и др. Эти упражнения улучшают физическое развитие спортсмена, расширяет запас двигательных навыков, увеличивают функциональные возможности организма, способствуют восстановлению работоспособности. Одновременно с общеразвивающими надо чаще применять также сходные с ними упражнения по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма юноши. Упражнения из различных видов спорта зависят от усилий и характера их выполнения, позволяют решать различные педагогические задачи развития физических качеств. Принято различать упражнения для преимущественного воспитания силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Так, многократное выполнение гимнастических упражнений с отягощением (палками, гантелями, набивными мячами и др.) воспитывает силовую выносливость. Выполнение этих упражнений с максимальной быстротой в течение непродолжительного времени способствует развитию скоростных качеств.

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 18 | 18 | 146 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | спортивные игры). | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах. Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 20 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 21 | 22 | 21 | 12 | 12 | 234 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 6. | Контрольно-переводные | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | 8 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 18 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 51 | 51 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 624 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

Тактика стендовой 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 стендовой стрельбы, а также на совершенствование тактического мастерства.

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 20 | 23 | 171 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 196 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостная работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, работа на стрелковых тренажерах). | 24 | 25 | 24 | 23 | 25 | 23 | 23 | 25 | 24 | 23 | 16 | 16 | 271 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | Стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 28 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 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 | 12 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 59 | 61 | 59 | 62 | 61 | 59 | 59 | 61 | 62 | 59 | 61 | 65 | 728 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

Главная цель тактической подготовки заключается в воспитании у спортсмена способности так организовать и вести спортивные состязание, 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 силы 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.

таблица №11

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

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|-------|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 33 | 33 | 227 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 242 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, | 29 | 36 | 31 | 34 | 32 | 31 | 32 | 32 | 31 | 34 | 18 | 17 | 357 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 32 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 28 |
| 6. | Контрольно-переводные | 3 | | | 2 | | | | 2 | | | | 3 | 10 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 75 | 81 | 75 | 81 | 78 | 75 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 | 936 |

Примечание:

1.Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, портивные игры). | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 32 | 40 | 252 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 270 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 34 | 37 | 33 | 40 | 33 | 35 | 38 | 34 | 37 | 39 | 19 | 19 | 398 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 30 |
| 6. | Контрольно-переводные | 3 | | | 3 | | | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 26 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 84 | 88 | 84 | 92 | 84 | 84 | 88 | 84 | 88 | 88 | 84 | 92 | 1040 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 1 года обучения (24 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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 43 | 49 | 302 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 43 | 50 | 42 | 48 | 46 | 43 | 46 | 46 | 44 | 46 | 22 | 22 | 498 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 24 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессо- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 32 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | вых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 20 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 100 | 108 | 100 | 108 | 104 | 100 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 108 | 1248 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

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

таблица №14

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 58 | 56 | 342 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 338 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, стрельба сериями, стрельба по сложно | 44 | 52 | 53 | 51 | 52 | 47 | 51 | 47 | 53 | 51 | 18 | 18 | 537 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 38 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| 6. | Контрольно-переводные | 3 | | | 3 | | | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 38 |
| 11. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 108 | 112 | 114 | 116 | 114 | 108 | 112 | 108 | 118 | 112 | 114 | 116 | 1352 |

Примечание:

1.Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

таблица №15

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК

**распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 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 (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спортивные игры). | 23 | 24 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 24 | 23 | 23 | 54 | 55 | 341 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 36 | 36 | 362 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 50 | 62 | 53 | 58 | 64 | 53 | 57 | 58 | 54 | 54 | 18 | 18 | 599 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 40 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настраивание спортсмена на соревновании, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волне- | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 38 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | нием). | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 116 | 128 | 116 | 124 | 128 | 116 | 120 | 124 | 120 | 120 | 120 | 124 | 1456 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии и подгонки спортивного оружия под спортсмена. Занятия по технике безопасности предпочтительно проводить не менее 1 раза в неделю.

Развивать выносливость следует одновременно с другими физическими качествами. Профессор В.П.Филин (1980) предупреждает: «При длительной и односторонней тренировке на выносливость в этом возрасте снижается свойственная юношам хорошая адаптация к скоростным нагрузкам».

Развитие силы в возрасте 12-15 лет должно осуществляться, главным образом, с помощью упражнений с отягощением собственной массы, набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками, с партнером (с разной массой), на гимнастических снарядах. В качестве отягощения применяют разного веса гири и штангу.

У спортсменов 16-18 лет упражнения, развивающие силу, усложняются за счет увеличения веса снаряда, изменения исходного положения, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшение времени отдыха между упражнениями.

Особенно осторожно следует развивать выносливость у младших юношей (упражнения со средними напряжением, небольшими дозами или учебно-тренировочными схватками с перерывом для отдыха). По мере приспособления к нагрузкам перерывы для отдыха сокращаются.

таблица №16

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

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Общая физическая подготовка (Кросс, работа на тренажерах, плавание, спор- | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 27 | 27 | 27 | 64 | 70 | 401 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | тивные игры). | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (Работа на тренажерах, работа с оружием без выстрела) | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 366 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (Холостая работа с оружием, отработка вскидки и поводки, имитация выстрела, стрельба сериями, стрельба по сложно поражаемым мишеням, стрельба по дуплетам. Стрельба по заданию тренера. Контрольная стрельба) | 61 | 72 | 64 | 73 | 66 | 64 | 70 | 65 | 66 | 69 | 27 | 28 | 725 |
| 4. | Теоретическая подготовка (Правила техники безопасности при обращении с оружием. Правила соревнований. Баллистика дробового выстрела. Материальная часть оружия, состав боеприпасов. Подгонка оружия под спортсмена. Подбор патронов) | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 46 |
| 5. | Психологическая подготовка (Настройка спортсмена на соревнованиях, преодоление стрессовых ситуаций, умение вовремя собраться на старт, борьба с волнением). | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 42 |
| 6. | Контрольно-переводные | 3 | | | 3 | | | | | 3 | | | 3 | 12 |
| 7. | Контрольные соревнования | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| 9. | Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 42 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 11 | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | | | | | |
| | Нагрузка в месяц | 134 | 142 | 134 | 146 | 136 | 134 | 140 | 136 | 140 | 140 | 136 | 146 | 1664 |

Примечание:

1. Предлагается увеличить число учебных часов в теоретической подготовке за счет часов ОФП, в связи с большими требованиями по технике безопасности, вносимыми изменениями в правила соревнований, изменениями в спортивном оружии и подгонки спортивного оружия, а также подбор спортивных патронов под спортсмена.

Общая психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Понятие “психологическая подготовка” спортсмена включает в себя две категории: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решаются следующие специфические задачи:

- воспитание моральных качеств спортсмена,
- формирование спортивного коллектива и психологического климата команды,
- воспитание волевых качеств,
- развитие процессов восприятия, в частности совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как “чувство соперника”, “чувство времени и пространства” и др.;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
- развитие тактического мышления.
- развитие способности управлять своими эмоциями.

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 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 3. | Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Главные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Примечание:

1. Предлагается включить соревновательные нагрузки в годичном цикле группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах в целях повышения уровня соревновательной подготовки.

таблица №18

**ПРИЕМНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
для зачисления на этапы подготовки занимающихся**

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|-----------------------------------|-------|---------|
| Общая физическая подготовка | | |
| Специальная физическая подготовка | | |
| Технико-тактическая подготовка | | |
| Спортивные результаты | | |

Выносливость и методика ее развития

Выносливость спортсмена – это способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей пристрелки и проводить энергично несколько пристрелок в течение всего соревнования. Высокий уровень выносливости позволяет спортсмену осваивать большие тренировочные и соревновательные нагрузки, полноценно реализовывать свои двигательные способности в соревновательной деятельности.

В стендовой стрельбе выносливость принято подразделять на общую и специальную.

Под общей выносливостью обычно понимается способность спортсмена к длительному выполнению работы умеренной интенсивности.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена выполнять в течение соревновательной схватки в высоком темпе разные по характеру движения и действия с различными усилиями и при различных положениях тела.

Соревновательная деятельность спортсмена многогранна и связана с глобальной работой мышечной системы (в стендовой стрельбе задействованы почти все группы мышц, работающих в статическом и динамических режимах). Поэтому выносливость определяется не только и не столько количеством кислорода, доставляемого к работающим мышцам, сколько адаптацией самих мышц к длительной напряженной работе.

Совершенствование выносливости спортсмена происходит лишь в том случае, если в тренировочной и соревновательной деятельности он преодолевает определенное утомление. Зная о том, что в основе физического утомления и выносливости лежат различные процессы энергообеспечения мышечной деятельности, можно целенаправленно воздействовать на них соответствующими средствами и методами с целью повышения уровня их

функционирования.

Тренировочная нагрузка, как мера воздействия на организм спортсмена, определяется следующими характеристиками:

- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- количество повторений,
- продолжительность интервалов отдыха,
- характер отдыха.

Интенсивность (мощность) выполняемого упражнения – наиболее важная характеристика нагрузок, влияющих на характер соотношения аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения. Принято выделять четыре зоны мощности: максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную.

Продолжительность упражнения имеет обратную, относительно интенсивности его выполнения, зависимость. С увеличением продолжительности работы от 20-25 секунд до 4-5 минут особенно резко снижается ее интенсивность. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения. Продолжительность упражнения в анаэробно-алактатном режиме равна 3-8 секунд, в анаэробно-гликолитическом – от 20 секунд до 3 минут и в аэробном – от 3 минут и больше.

Основываясь на результатах многочисленных исследований, можно определить относительный вклад анаэробных и аэробных процессов в общий энергетический метаболизм при максимальной физической нагрузке различной продолжительности. Соответствующие результаты представлены

таблица №19

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

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

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____
 Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____
 Каким видам 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 _____
 мы _____ в) _____ операции _____

 Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)
 Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Воспитание моральных качеств спортсмена

В процессе подготовки спортсмена чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием технико-тактических действий воздействовать на формирование его характера и личностных качеств. Следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устраняя негативные проявления с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность спортсменов - необходимое условие хорошего психологического климата на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Воспитание волевых качеств. Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются мировоззрением спортсмена, твердыми убеждениями и моральными установками. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания **смелости и решительности** необходимо использовать упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики стендовой стрельбы, к повышению

уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности, в тренировочном процессе полезно использовать эмоционально наполненные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение.

Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества спортсмена, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до поединка и особенно в процессе пристрелки. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные ситуации с внезапно меняющейся обстановкой и при этом добиваются того, чтобы спортсмен не терялся в этих условиях, управлял своими действиями, сдерживая отрицательные эмоции.

Инициативность и **дисциплинированность** проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных технико-тактических действий в учебно-тренировочных схватках. При этом спортсменам предлагается принимать самостоятельное решение, используя для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности.

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. В отдельных видах спорта может быть использован вариант, при котором изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

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

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);

возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МСМК);

краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;

основные методические положения многолетней подготовки;

этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов;

минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения (табл.№2, и 3).

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная.

Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШ) 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 многолетнюю подготовку 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;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

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.№20).

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 ско-

ростных 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 №20

**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 | | | + | + | + | | | | + | + | + |

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

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 различных видах спорта можно использовать при составлении табл.№5.

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

Этап начальной 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.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).

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 тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного 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 годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

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

План-схема годового цикла подготовки (табл.№21) 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) годичный 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 приме-

нять 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.).

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м. Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется видом спорта.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл.№8).

Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна

попытка;

прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

2.6. 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 кон-

троль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

таблица №21

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 | |

таблица №22

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. | Рождение и развитие избранного вида спорта | История избранного вида спорта | |
| 5. | Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта | 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 | |

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся спортивно-образовательных учреждений.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение

и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий

(педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе, и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протокола соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно

демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.10. 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 этапа начальной подготовки 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. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

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 физических 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, вес спортивных снарядов, длина дистанций); 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 НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного 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 видам спорта.

таблица №23

**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 3-й | Комплекс упражнений и последовательность их выполнения | Интенсивность выполнения упражнения; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарягов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха. | 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 |

Список 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 | |
| I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 3 |
| 2.1. Объяснительная записка..... | 3 |
| 2.2. Организационно-методические указания..... | 3 |
| 2.3. Учебный план..... | 3 |
| 2.4. План-схема годового цикла подготовки..... | 4 |
| 2.5. Педагогический и врачебный контроль..... | 4 |
| 2.6. Теоретическая подготовка..... | 4 |
| 2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка..... | 4 |
| 2.8. Восстановительные средства и мероприятия..... | 4 |
| 2.9. Инструкторская и судейская практика..... | 4 |
| 2.10. Программный материал для практических занятий..... | 5 |
| Список литературы..... | 5 |
| Содержание..... | 5 |