

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе, утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №146.

Утверждена приказом ЧУ ОДПО
«Статус» от 02.04.2015 №31

Срок реализации – минимально 10 лет

г. Калуга, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Характеристика вида спорта	5
Особенности спортивной пулевой стрельбы	7
Особенности и специфика организации тренировочного процесса	8
Структура системы многолетней подготовки	10
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	12
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	12
Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
Формы организации тренировочного процесса	13
Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	14
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
Годовой тренировочный план-график распределения часов на этапах подготовки	16
Предельные нормативы объема тренировочных нагрузок	16
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
Порядок организации тренировочных сборов	17
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	19
Обеспечение спортивной экипировкой	21
Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	22
Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
Структура годичного цикла	23
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	24
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Нормативы объема тренировочных нагрузок	25
Планирование спортивных результатов	25
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	26
Организация психологической подготовки спортсменов	30
Планы применения восстановительных средств	33
Планы антидопинговых мероприятий	35

Планы инструкторской и судейской практики	37
Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	49
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	49
Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим особенностям поступающих для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба	49
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	50
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе	51
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	52
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	53
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	54
Список литературных источников	54
Перечень аудиовизуальных средств	54
Перечень Интернет-ресурсов	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее – ФССП), утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №146 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в частном учреждении организации дополнительного профессионального образования «Статус» (далее – ЧУ ОД-ПО «Статус»).

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

Программа направлена на решение следующих задач:

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

ния и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

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

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

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

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

Характеристика вида спорта

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм) винтовок и пистолетов пульей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. В олимпийскую программу по стрельбе из винтовки входят 5 упражнений. Из них 2 женских (МВ-5, ВП-4) и 3 мужских (МВ-6, МВ-9, ВП-6). В программе по стрельбе из пистолета также разыгрывается 5 комплектов медалей. Из них 2 женских (МП-5, ПП-2) и 3 мужских (МП-6, МП-8, ПП-3).

Малокалиберная винтовка.

Упражнение МВ-5 (женщины): стрельба из трёх положений (с колена, лежа и стоя), 60 выстрелов (по 20 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7 (диаметр чёрного круга 112,4 мм, диаметр «десятки» 10 мм). Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения – 1 час 45 минут.

Упражнение МВ-6 (мужчины): стрельба из трёх положений (лёжа, стоя и с колена), 120 выстрелов (по 40 из каждого положения), дистанция 50 метров, мишень № 7. Для каждого положения даётся по 4 пробных мишени (количество пробных выстрелов не ограничено). Время на стрельбу лёжа — 45 минут, на стрельбу стоя – 1 час 15 минут и на стрельбу с колена – 1 час. При этом перерыв при смене положений должен быть не более 10 минут.

Упражнение МВ-9 (мужчины, женщины): стрельба лёжа, 60 выстрелов, дистанция 50 метров, мишень № 7. 4 пробных мишени. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут, количество не ограничено. Время на выполнение упражнения – 50 минут.

Пневматическая винтовка

Упражнения ВП-4 (мужчины, женщины): стрельба стоя, 40 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8 (диаметр чёрного круга 30,5 мм, размер «десятки» 0,5 мм). На упражнение даётся 2 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение пробных выстрелов 15 минут. Время на выполнение упражнения – 50 минут.

Упражнение ВП-6 (мужчины): стрельба стоя, 60 выстрелов, дистанция 10 метров, мишень № 8. На упражнение даётся 4 пробные мишени, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

Малокалиберный пистолет

Упражнение МП-5 (женщины): Стандартный пистолет. Упражнение МП-5 состоит из двух частей, которые последовательно выполняются одно за другим. Первая часть – упражнение МП-4 (дистанция 25 метров, мишень № 4 (диаметр чёрного круга 200 мм, диаметр «десятки» 50 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На выполнение пробной серии даётся 5 минут, на выполнение зачётных серий даётся по 5 минут на серию). Вторая часть — упражнение МП-2, стрельба по появляющейся мишени (дистанция 25 метров, мишень № 5 (диаметр чёрного круга 500 мм, диаметр «десятки» 100 мм), 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). Время на один выстрел – 3 секунды, время между появлениями мишени – 7 секунд). Упражнения МП-5, как правило, выполняется в течение одного дня, перерыв между окончанием первой половины и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Упражнение МП-6 (мужчины): Произвольный пистолет. Дистанция 50 метров, 60 выстрелов, мишень № 4. Количество пробных выстрелов не ограничено. На выполнение упражнения даётся 2 часа.

Упражнение МП-8 (мужчины): Стандартный пистолет. Упражнение МП-8 состоит из двух упражнений МП-7 (дистанция 25 метров, мишень № 5, 5 пробных и 30 зачётных выстрелов (6 серий по 5 выстрелов). На пробную серию даётся 8 секунд. Зачётные серии выполняются в следующем порядке: 2 серии по 8 секунд, 2 серии по 6 секунд, 2 серии по 4 секунды). Упражнения МП-8 выполняются, как правило, в течение двух дней. Перерыв между окончанием первой половины упражнения и началом второй должен быть не менее 30 минут.

Пневматический пистолет

Упражнение ПП-1: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 20 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. (Олимпийской дисциплиной не является)

Упражнение ПП-2: дистанция 10 метров, мишень № 9 (диаметр чёрного круга 59,5 мм, диаметр «десятки» 11,5 мм). 40 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на пристрелку 15 минут. Время на выполнение упражнения 50 минут.

Упражнение ПП-3: дистанция 10 метров, мишень № 9. 60 зачётных выстрелов, количество пробных выстрелов не ограничено. Время на выполнение упражнения 1 час 45 минут.

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

Особенности спортивной пулевой стрельбы

Стереотипность действий

По мере совершенствования стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности

После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, и не эффективным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов»

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Особенности и специфика организации тренировочного процесса

Разучивание

Хотя спортивная пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания спортсмена, в полной мере распространяются и на пулевую стрельбу. При этом особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к организации и содержанию тренировочного процесса.

В подготовке спортсмена высокого класса обучение, тренировка и воспитание выступают в тесной взаимосвязи, как единый процесс, имея в тоже время, свои цели, средства и методы. В стрелковом спорте, упрощено говоря, разучивание формирует программу выполнения действий, а тренировка закрепляет её. В практике работы эти различия зачастую игнорируются. Работа стрелка сводится к практической стрельбе, закрепляя многократным повторением недостаточно разученные, приблизительно правильные действия. При этом предполагается, что "всё само собой утрясётся" и станет на свои места." Такой подход снижает эффективность подготовки и нередко заводит в тупик.

Целенаправленность подготовки спортсмена-стрелка требует чёткого разграничения понятий "разучивание" и "тренировка". Решаемых им задач, роли и места в общей системе тренировочного процесса. Это позволит конкретизировать задачи подготовки, подбирать формы занятий соответствующие их решению.

Разучивание – процесс овладения новыми знаниями и умениями. Создание точных и полных представлений о разучиваемом действии. Мысленное видение конечной и промежуточных целей действия. Осмысливание, прочувствование, запоминание процесса его выполнения.

Процесс обучения складывается из четырёх этапов: объяснения, осознания, опробования, освоения. Объяснение проводится тренером в форме рассказа, показа, разучиваемых действий. Если речь идёт о психологических сторонах работы, стрелки должны представлять себе содержание употребляемых терминов, например, таких как модель, концентрация, обратные связи, установки.

Когда в сознании спортсмена сформировалось содержание разучиваемых действий, переходят к попыткам их практического выполнения. Первоначально они выполняются с большим напряжением, нередко ошибки. При многократном повторном выполнении они всё ближе и ближе будут приближаться к заданной модели. Начинается процесс освоения.

Разучивание требует полной концентрации внимания на производимой работе, Разучивание технически сложных действий осуществляется по узловым элементам или их блокам, выделяемым в самостоятельную задачу. Оценка результатов работы, /если она требуется/ должна даваться только по элементам, на которых сосредотачивались усилия стрелка, вне зависимости от того проводилась техническая или огневая тренировка. Это требует индивидуальных форм тренировочного занятия позволяющего спортсмену более полно сосредоточиться на своих действиях.

У стрелка любого уровня подготовленности возникает необходимость разучить какой-то новый элемент техники выстрела, что-то проверить, поэкспериментировать. Поработать над более сложными или менее освоенными элементами. Работа может продолжаться пока сохраняется ясность сознания, пока состояние утомления не вызовет ухудшения результатов работы.

Разучиванию подлежат как технические, так и психологические стороны подготовки. Разучивание технических действий должно проходить без посторонних помех, или в форме урока даваемого спортсмену тренером. Разучивание психологических сторон подготовки, таких как управление вниманием, формирование готовности, регуляция психического состояния, требует организации занятий моделирующих соревновательные ситуации - "стрелковые игры", контрольные стрельбы, товарищеские соревнования. Учебные задачи могут, и зачастую должны, ставиться и на официальные соревнования.

Обратные связи

В основе обучения двигательным действиям лежит образование системы обратных связей. Результат выполнения разучиваемого действия оценивается, сравнивается с заданной моделью (эталоном) и в программу вносятся изменения приближающие последующее выполнение к цели.

Содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела сравнительно не сложно. Основные элементы - изготовка, прицеливание, спуск, дыхание легко осознаются и контролируются новичком. Их практическое выполнение не требует повышенных физических усилий, доступно каждому нормально развитому человеку.

С первых шагов обучения стрельбе из пистолета у новичка устанавливаются обратные связи между прицеливанием, спуском и результатом попадания. Три-четыре месяца занятий и многие новички готовы к выполнению начальных спортивных разрядов.

Психологи указывают: «Сосредоточение внимания на выходных характеристиках» (в нашем случае это результат попадания). В дальнейшем «выходные характеристики» обозначаются термином "модель" вызывает непосредственное улучшение, как техники движения данной фазы, так и улучшение выполнения предшествующих звеньев целостного действия. Эта направленность внимания

имеет организующее установочное значение, подчиняет движения смысловой стороне действий и положительно влияет на процесс повышения спортивного мастерства".

Приведенная цитата проливает свет на то явление, что многие начинающие стрелки практически самостоятельно, руководствуясь только общим инструктированием, осваивают начала спортивной стрельбы.

Дальше возникают проблемы. Уже на среднем уровне подготовленности даже большие объёмы тренировочной работы перестают давать отдачу. Потенциалы совершенствования, содержащиеся в обратных связях системы «прицеливание – спуск - результат попадания» оказываются исчерпанными.

При работе стрелка все физические и психические элементы, составляющие выполнение прицельного выстрела получают своё развитие, но степень этого развития неравнозначна. При неизбежном сосредоточении внимания на действиях завершающей фазы выстрела - уточнении прицеливания, выжиме спуска, элементы «второго плана» вытесняются из сознания, становятся только туманным фоном. Это относится к величине и постоянству усилия хватки пистолета, закреплению запястного и плечевого суставов, сигналам, разрешающим окончание мышечной работы. Возникает «перекос» составляющих технического мастерства становящийся тормозом совершенствования.

Система обратных связей, традиционно установившаяся при отработке некоторых узловых элементов прицельного выстрела, нуждается в пересмотре.

Элемент прицельного выстрела

Методически целесообразная направленность внимания.

Прицеливание.

Установление «ровной мушки».

Закрепление запястного сустава, обеспечение жёстко неподвижного положения мушки в прорези целика.

Возможно более точное совмещение мушки с точкой прицеливания. Устойчивость наведенного в цель оружия, надёжность сохранения приданного оружию положения.

Спуск

Плавность работы указательного пальца.

Согласование спускового усилия с прицеливанием. Выжим спуска не должен нарушать положения наведенного в цель оружия.

Завершающая фаза, выстрел!

Отметка выстрела, прогнозирование местоположения пробоины на мишенях.

Оценка правильности работы всех звеньев. Установка на последующий выстрел.

Структура системы многолетней подготовки

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

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда

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

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы спортивной подготовки.

- 1) этап начальной подготовки;

- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

- 4) этап высшего спортивного мастерства.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

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

Система спортивного отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по пулевой стрельбе;

- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТА- ПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготов- ки	Продолжи- тельность этапов (в го- дах)	Минимальный воз- раст для зачисле- ния в группы (лет)	Наполняемость
Этап начальной подготовки	3	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спор- тивного мастерства	Без ограниче- ний	15	4-7
Этап высшего спортивного ма- стерства	Без ограниче- ний	18	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготов- ки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (Т)		Этап совершен- ствования спор- тивного мастер- ства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До го- да	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	42-52	33-42	16-24	14-18	12-16	8-10
Специальная физи- ческая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-32	18-23	12-15
Техническая подго- товка (%)	12-15	25-35	35-45	45-60	53-67	57-72
Тактическая, тео- ретическая, психо- логическая подго- товка (%)	-	-	3-5	4-6	4-7	5-8
Участие в соревно- ваниях, тренерская и судейская прак- тика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это

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

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Формы организации тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

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

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке к концу тренировочного года
Этап начальной подготовки	1 год	6 часов	Выполнение норм ОФП, СФП
	2 год	9 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, 1 юношеский разряд
	3 год	9 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, 3 спортивный разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение 3 спортивного разряда
	2 год	12 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение 2 спортивного разряда
	3 год	18 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение 2 спортивного разряда, выполнение 1 спортивного разряда
	4 год	18 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение 1 спортивного разряда, выполнение спортивного разряда КМС
	5 год	18 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, спортивный разряд КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	28 часов	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение спортивного разряда КМС, выполнение норм МС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	32 часа	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение норм МС

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

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

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе – 10 лет.

Медицинские требования:

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

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

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

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

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

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

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

Критерии для проведения первичного отбора в пулевой стрельбе: устойчивость тела, устойчивость внимания, уровень координации движений, рост стоя и сидя, вес тела, степень стабильности момента выстрела по отношению к предшествующей сердечной систоле стрелков, росто-весовое соотношение испытуемого (по индексу Кетле), время задержки дыхания на выдохе, время задержки дыхания на вдохе, наличие «ведущего глаза», кинестетическая чувствительность указательного пальца.

Предельные нормативы объема тренировочных нагрузок

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

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

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (на 52 недели)
распределения часов на этапах подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки (НП)			Тренировочный (Т)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше 2-х лет				
			1	2	3	1	2	3	4		
1.	Общая физическая подготовка	145	156	156	132	110	102	146	132	204	166
2.	Специальная физическая подготовка	102	154	154	200	200	200	216	234	276	232
3.	Техническая подготовка	47	140	140	238	258	350	472	484	800	1000
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	4	24	26	34	36	38	76	100
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	14	14	30	30	42	46	48	100	166
Общее количество часов в год		312	468	468	624	624	936	936	936	1456	1664
Количество часов в неделю		6	9	9	12	12	18	18	18	28	32

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (Т)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	4-5	5-6	5-6	6-8
Отборочные	-	1-2	2-4	3-4	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	8-10

Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства ЧУ ОДПО «Статус» может организовывать и проводить тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

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

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем ЧУ ОДПО «Статус».

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые ЧУ ОДПО «Статус»:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки		Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется ЧУ ОДПО «Статус»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава спортсменов , проходящих подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярное время	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава

1. Стрелковый тир – 10м, 25м, 50м.
2. Склад боеприпасов
3. Склад оружия
4. Сейфы для хранения оружия
5. Пулеприемники
6. Стол для чистки оружия
7. Шомполы
8. Пирамида для оружия
9. Стойки на огневой рубеж
10. Стрелковые табуреты
11. Часы настенные
12. Штативы для зрительных труб
13. Ящик для сбора стреляных гильз
14. Ящики (шкафы) для хранения стрелковой формы
15. Зрительные трубы
16. Стрелковый мат или подстилка
17. Ящики для упора, либо упоры.
18. Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
19. Винтовки малокалиберные, пневматические
20. Пистолеты малокалиберные, пневматические
21. Патроны, пульки
22. Мишени
23. Инструмент для настройки и ремонта оружия, тиски, станок для отстрела оружия
24. Наушники
25. Стрелковая форма для винтовочников (обувь, брюки, куртка, перчатка и т.д.)
26. Стрелковые ремни
27. Установки для механизированной смены мишеней
28. Установки для скоростной стрельбы
29. Возвратные установки
30. Компьютерный тренажер
31. Класс для теоретической подготовки, доска для рисования
32. Спортзал, стадион тренажерный зал.
33. Динамометр
34. Секундомер
35. Рулетка

№ п/ п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм.)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
2	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	1	120 тысяч выстрелов	1	100 тысяч выстрелов	1,5	80 тысяч выстрелов	2	60 тысяч выстрелов
3	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на одного занимающегося	10 000	-	15 000	-	16 000	-	20 000	-
4	Мишени	штук	на одного занимающегося	1 600	-	2 400	-	3 200	-	4 000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ»											
5	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	1	440 тысяч выстрелов	1	280 тысяч выстрелов	1,5	160 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
6	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	8000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
7	Мишени	штук	на одного занимающегося	800	-	1 200	-	1 600	-	2 000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП»											
8	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	1	440 тысяч выстрелов	2	280 тысяч выстрелов	1,5	160 тысяч выстрелов	2	80 тысяч выстрелов
9	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на одного занимающегося	12 000	-	18 000	-	24 000	-	30 000	-
10	Мишени	штук	на одного занимающегося	1 200	-	1 800	-	2 400	-	3 000	-

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники-антифоны	пар	16
2	Футляр для перевозки оружия	штук	16
3	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1	Перчатки стрелковые (винтовочная)	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Куртка стрелковая	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Ботинки стрелковые	пар	на одного занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Футляр для перевозки оружия	штук	на одного занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
6	Наушники-антифоны	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
7	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на одного занимающегося	-	-	3	4	3	4	3	4

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Количество спортсменов (чел)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке к концу тренировочного года
Этап начальной подготовки	1 год	10-12	Выполнение норм ОФП, СФП
	2 год		Выполнение норм ОФП, СФП, 1 юношеский разряд
	3 год		Выполнение норм ОФП, СФП, 3 спортивный разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8-10	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение 3 спортивного разряда,
	2 год		Выполнение норм ОФП, СФП, выполнение 2 спортивного разряда
	3 год		Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение 2 спортивного разряда, выполнение 1 спортивного разряда
	4 год		Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение 1 спортивного разряда, выполнение спортивного разряда КМС
	5 год		Выполнение норм ОФП, СФП, спортивный разряд КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	4-7	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение спортивного разряда КМС, выполнение норм МС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	1-4	Выполнение норм ОФП, СФП, подтверждение норм МС

Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

ваний по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок, медицинских осмотров.

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

Структура годичного цикла

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

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и многолетних.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в ЧУ ОДПО «Статус» определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

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

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

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

обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

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

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

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

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

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок Нормативы объема тренировочных нагрузок

	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего
--	---------------------------	--------------------	------------------------	--------------

Этапный норматив	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	шен-ствова-ния спор-тивного мастер-ства	спор-тивного мастер-ства
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	14	16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	4-5	6-7	6-7	9-10	9-10	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	728	832	936	1456	1664

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

Планирование спортивных результатов

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

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

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

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

На основе перспективных планов составляются текущие планы подготовки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и понедельный. Поэтому при гра-

фическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

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

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль

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

Педагогический контроль

Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ

их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

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

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

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

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

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

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования - от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

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

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

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

бранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

Врачебный контроль

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

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Биохимический контроль

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

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

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

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

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

сердечно-сосудистой;

эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);

печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;

иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;

нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);

прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

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

Организация психологической подготовки спортсменов

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

- сознательности - стрелок осознанно, с доверием принимает советы-указания;

- систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

- всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

- согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

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

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;

- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;

- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;

- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

- освоение средств и методов психического восстановления.

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

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые ка-

чества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

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

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

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

ствующими мыслями, чувствами, переживаниями, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-пулевиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

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

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

		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Планы применения восстановительных средств

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:
гигиенические средства:

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

физиотерапевтические средства:

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

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

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Планы антидопинговых мероприятий

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

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

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

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

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

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

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

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

№	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
4	Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

Планы инструкторской и судейской практики

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

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

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общefизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь показывать изготoвки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 1.5.1 действующих на территории России правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «*Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования*». Такое положение правил соревнований России полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр, вносит изменения, и дополнения в Международные правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом России в правила соревнований Российской Федерации.

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

План судейской подготовки спортсменов:

в группах начального обучения:

- шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

в учебно-тренировочных группах:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Группы этапа начальной подготовки

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
5	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных
6	Виды спортивного оружия
7	Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы)
8	Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков)
9	Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням
10	Прицельные приспособления, виды, устройство
11	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
12	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
13	Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство
14	Осечки, причины, устранение
15	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
16	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела» - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
17	Работа без патрона: ее суть, цель, значение
18	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
19	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
20	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие
21	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
22	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: - для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя» - группы винтовочников; - для стрельбы из спортивного пистолета; - общие требования к стартовой изготовке и изготовке для выстрела по движущейся мишени; - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
23	Зачеты по теории
24	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвиж-

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

Тренировочный этап 1 -го года обучения

Теоретические занятия	
1	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
5	Марки патронов и пневматических пулек
6	Осечки, причины, устранение (повторение)
7	Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических (группы винтовочников, пистолетчиков)
10	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
11	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
12	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)

13	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
14	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
15	Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
16	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
17	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона
18	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
19	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
20	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
21	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
22	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-8, МВ-7, МВ-4, ВП-4, ВП-2 (винтовка), ПП-2, ПП-1, МП-3 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
23	Зачеты по теории
24	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; - дыхание - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния)
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение»
9	Расчет и внесение поправок между сериями
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований;

	- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия
12	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней

Тренировочный этап 2-го года обучения

Теоретические занятия	
1.	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта
2.	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4.	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5.	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической
6.	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический (повторение)
7.	Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение)
8.	Расчет и внесение поправок во время стрельбы
9.	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
10.	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений
11.	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)
12.	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
13.	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
14.	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление)
15.	Утомление и восстановительные мероприятия
16.	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
17.	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-6.
18.	Зачеты по теории
19.	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общеспортивная подготовка: выполнение упражнений общеспортивной направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в по-

	ложении «лежа»
4	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов
7	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
8	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
9	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
11	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
12	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
13	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
14	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
15	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
16	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Тренировочный этап 3-го года обучения

Теоретические занятия	
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮСШОР.
2	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР
3	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
4	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
5	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей
6	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей
7	Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели
8	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение»
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
10	Проверка и уточнение понимания терминов: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

	- координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
11	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
13	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
14	Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
15	Утомление и восстановительные мероприятия
16	Самоконтроль, его цель, необходимость
17	Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
18	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4, ВП-6 (винтовка), ПП-2, ПП-3, МП-5, МП-6 (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора
19	Правила выполнения финалов
20	Зачеты по теории
21	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
11	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
12	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
15	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах без-

	опасности, правилах поведения в тире
16	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Тренировочный этап 4-го года обучения

Теоретические занятия	
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения учебно-тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20	Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка); обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР
21	Зачеты по теории
22	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общefизическая подготовка: выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения вы-

	стрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11	Освоение альтернативных способов управления спуском
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
15	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

Тренировочный этап 5-го года обучения

Теоретические занятия	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту
2	Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах
4	Окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение)
7	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления)
8	Углубление знаний по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния); - приемы управления саморегуляцией; - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; - ознакомление с комплексным методом саморегуляции
9	Углубление знаний по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния спортсмена; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку
10	Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер
11	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена
12	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса

13	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий
14	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
15	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном
16	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
17	Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-6, ВП-4, ВП-6 (винтовка), обязанности судьи - стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
9	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
11	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском
12	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
13	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
14	Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях
15	Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно)
16	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
17	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
18	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) СПОСОБНОСТЕЙ И К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ ПОСТУПАЮЩИХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Критерии отбора (по возрасту, физическим качествам, телосложению)

В группы на этап начальной подготовки зачисляются: мальчики и девочки с 10 лет.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 00 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 50 сек.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 сек.)
	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)
Спортивный разряд	Третий разряд	Третий разряд

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин. 00 сек.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 3 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Бег на 1000 м. (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 1000 м. (не более 3 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 сек.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 18 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 14 раз
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1,5 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 30 сек.)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин. (время удержания не менее 25 сек.)
	Бег на 1000 м. (не более 7 мин. 15 сек.)	Бег на 1000 м. (не более 7 мин. 25 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

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

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003.
2. *Артамонов М.* Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.
6. *Володина И. С.,* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
8. *Жилин а А.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1967.
10. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
11. *Корх А.Я.* Совершенствование в пулевой стрельбе – М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
12. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
13. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Изд. Советский спорт, 2005.
14. *Сарычев Н.Г.* Скоростная стрельба по силуэтам – М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.: Изд. Физкультура и спорт, 1987.
16. *Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
17. *Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
18. *Юрьев А.А.* Пулевая спортивная стрельба – М.: Изд. Воениздат. 1976.

Перечень аудиовизуальных средств

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

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

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

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

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

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

Всероссийские официальные организации:

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

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

Международные официальные стрелковые организации:

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

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

Сайты национальных федераций:

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

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

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

Региональные официальные организации:

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

Другие спортивные сайты

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

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

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

<http://www.strellok.info> – сайт «Меткий стрелок»