МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АРКТИКА»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании тренерско-методического совета,  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ «СШ «Арктика»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е. Орлов  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Программа разработана на основе

Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта «пулевая стрельба»

(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 № 35)

Срок реализации программы – 6 лет

г. Муравленко,

2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | | |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Нормативная часть | 14 |
|  | Методическая часть | 17 |
|  | Система контроля и зачетные требования | 30 |
|  | Перечень информационного обеспечения | 34 |
|  | Приложения |  |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Паспорт программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» разработана тренерами Быстрых Ю.В., Колпакова С.Р.

**Правообладатель программы:** муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Арктика».

**Нормативную правовую основу** разработки программы составила:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 № 35).

**Требования к начальному уровню образования** не предъявляются.

**Специальные требования:** прохождение индивидуального отбора.

**Возраст спортсменов –** от 9 до 18 лет.

Обучение осуществляется на протяжении 6 лет, которые включают этапы начальной подготовки (2 года) и тренировочный (спортивной специализации) (4 года).

**Основной целью** программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва города Муравленко, для сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа.

**Задачи программы:**

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия спортсменов в соревнованиях окружного, федерального и международного уровней.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти непри­метные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба - это спорт. В отли­чие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пуле­вой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле огра­ниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость.

Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огне­стрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а со­здание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу пер­вых Олимпийских игр 1896 г., а с 1987 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пу­левой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в про­грамму Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Фран­ции по стрельбе из пистолета. Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды).

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из вин­товки по движущейся мишени. Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневмати­ческого (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов).

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрез­мерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробоины разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас всероссийские и международные соревнования проводятся по электронным ми­шенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от муниципальных и регио­нальных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Междуна­родной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 6 мужских упражнений и 4 женских. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 46 упражнениям.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнова­ний используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид ору­жия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3х40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Лите­ры обозначают вид оружия:

ВП - винтовка пневматическая;

МВ - малокалиберная винтовка;

АВ - (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка;

ПВ - произвольная крупнокалиберная винтовка;

ПП - пневматический пистолет;

МП - малокалиберный пистолет;

РП - крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя), а цифры - порядко­вый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

**Виды стрельбы**

*Стрельба из винтовки*

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по ти­пу: пневматические (калибр 4,5 мм), малокалиберные (калибр 5,6 мм) и крупнокалиберные (ка­либр - от 6,5мм до 7,62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупно­калиберных стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

*Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена» или «стоя».*

Положение «лежа»: спортсмен лежит на земле или специальном коврике, опираясь лок­тями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши - левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Пред­плечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов. Разрешается исполь­зовать ружейный ремень.

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подло­жен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги - на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удержива­ющей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной ча­шечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ре­мень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым пле­чом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке пле­чо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелко­вых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно примене­ние линзы, корректирующей зрение.

*Стрельба из пистолета*

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений, по типу подразделя­ются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пнев­матические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и за­ряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пи­столеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к из­готовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опира­ясь во время стрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется вре­мя для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических при­целов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

*Стрельба по движущейся мишени*

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м - пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограни­чена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Для стрельбы на 50 м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10 м используется мишень как для стрельбы из пневматической вин­товки, но с расположенными слева и справа прицельными точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое про­странство - «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна про­ходить «окно» при медленном пробеге - за 5 секунд, при быстром пробеге - за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед за­четными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега - по два с правой и с левой стороны движения. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в после­дующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки, а до появления мишени в окне пробега, приклад оружия дол­жен находиться у пояса.

Перечень спортивных дисциплин пулевой стрельбы представлен в таблице

Дисциплины вида спорта Пулевая стрельба (номер-код 044 000 1 6 1 1 Я)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплина | Номер-код | | | | | | |
| ВП- 1 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. с упора | 044 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП- 2 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. стоя | 044 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП- 4 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ВП-4 или ВП-4ф – винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, или + финал | 044 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| ВП- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ВП-6 или ВП-6ф - винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя, или + финал | 044 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| ВП-10 винтовка ПН, 10 М, 20 выстр. Д/М, медленная скорость | 044 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11 или ВП-11ф - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстре­лов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости, или + финал | 044 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11а - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-11а - винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ВП-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ВП-12 или ВП-12ф - винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстре­лов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости, или + финал | 044 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ- 1 винтовка М/К, 25 или 50 М, 10 выстр. Лежа с упора | 044 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 2 винтовка М/К, 25 или 50 М, 10 выст. Лежа | 044 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 4 винтовка М/К, 25 или 50 М, 30 выстр. (3х10), три положе­ния | 044 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| МВ-5 или МВ-5ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов из трёх положений (3х20), или + финал | 044 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| МВ- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-6 или МВ-6ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов из трёх положений (3х40), или + финал | 044 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МВ- 7 винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. стоя | 044 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 8 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 8 винтовка М/К, 25 или 50 М, 30 выстр. лежа | 044 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ- 9 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МВ-9 или МВ-9ф - винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа, или + финал | 044 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| МВ-10 винтовка М/К, 50 М, 20 выстр. Д/М, медленная скорость | 044 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11 винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. (20+20), медленная и быстрая скорости | 044 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11а - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-11а винтовка М/К, 50 М, 40 выстр. (20+20), Д/, Медленная и быстрая скорости-микс | 044 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МВ-12 винтовка М/К, 50 М, 60 выстр.(30+30), Д/М медленная и быстрая скорости | 044 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-3 винтовка стандартная К/К, 100 М, 30 выстр. (30+30), три положения | 044 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-4 винтовка стандартная К/К, 300 М, 30 выстр. (3х10), три по­ложения | 044 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВ-5 винтовка стандартная К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), три по­ложения | 044 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| АВС винтовка стандартная К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), ско­ростная стрельба, три положения | 044 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 3 винтовка К/К, 100 М, 30 выстр. (3х10), три положения | 044 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 4 винтовка К/К, 300 М, 30 выстр.(3х10), три положения | 044 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 5 винтовка К/К, 300 М, 60 выстр. (3х20), три положения | 044 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 6 винтовка К/К, 300 М, 120 выстр.(3х40), три положения | 044 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПВ- 9 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПВ- 9 винтовка К/К, 300 М, 60 выстр. лежа | 044 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| ПП-1 пистолет ПН, 10 М, 20 выстр. | 044 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 1111-2 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 1111-2 или ПП-2ф - пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, или + финал | 044 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| 1111-3 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 1111-3 или ПП-3ф - пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов, или + финал | 044 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 1 пистолет стандартный М/К, 25 М, 10 выстр. | 044 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 2 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 2 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выст. появляющ. ми­шень | 044 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП-3 - пистолет малокалиберный, 50 м, 30 выстрелов | 044 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 4 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| МП- 4 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. | 044 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| МП- 5 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| МП-5 или МП-5ф - пистолет стандартный малокалиберный, 25 м, 60 выстрелов (30+30), или + финал | 044 | 036 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| МП- 6 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-6 или МП-6ф - пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстре­лов, или + финал | 044 | 037 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 7 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. по пяти появ­ляющ. мишеням | 044 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП- 8 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-8 или МП-8ф - пистолет стандартный малокалиберный, 25 м, 60 выстрелов по пяти появляющимся мишеням (2х30), или + финал | 044 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| МП- 9 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. (10+10+10), ограниченное время | 044 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-10 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-10 пистолет стандартный М/К, 25 М, 60 выстр. (20+20+20), ограниченное время | 044 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-11 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-11 пистолет М/К, 50 М, 40 выстр. | 044 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-12 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-12 пистолет стандартный М/К, 25 М, 30 выстр. (20-8-6 сек.) | 044 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| МП-13 - командные соревнования (3 чел.) | 044 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| МП-13 пистолет стандартный М/К, 25 М, 60 выстр. (2х30), 20-8­-6 сек. | 044 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию спортсменов в спор­тивной дисциплине:

**А** - мужчины, юноши (юниоры). **Г** - мужчины, юноши (юниоры), женщины. **Н** - юноши (юни­оры), девушки (юниорки). **С** - юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины. **Ю** - юноши (юниоры). **Я** - все категории.

**Структура системы многолетней спортивной 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.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Тренировочный процесс в учреждении по виду спорта самбо осуществляется в соответствии с тренировочным планом, рассчитанным на спортивный сезон и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. В каникулярное время в соответствии с финансовыми возможностями МБУ «Спортивная школа «Арктика» могут быть организованы в установленном порядке отдых и (или) оздоровление спортсменов в спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или дневным пребыванием, проведение тренировочных сборов.

Спортивный сезон начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа 2021 года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учетом мнения тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

В целях содействия гармоничному развитию личности тренер систематически осуществляет контроль за успеваемостью спортсменов, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь со специалистами общеобразовательных организаций и родителями спортсменов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерско-методического совета могут продолжать спортивную подготовку повторно, до успешной сдачи предъявляемых требований.

Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочного этапа, последнего года обучения, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, до окончания общеобразовательных учреждений.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-методического совета при персональном разрешении врача.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и с возрастными особенностями.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе первого, второго года обучения (этапе спортивной специализации) «второй юношеский спортивный разряд»;

- на тренировочном этапе третьего года обучения (этапе спортивной специализации) «первый юношеский спортивный разряд»;

- на тренировочном этапе четвёртого года обучения (этапе спортивной специализации) «третий спортивный разряд»;

- успешной сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в группы на всех этапах.

**Продолжительность этапов**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 6 |

**Предельные тренировочные нагрузки**

Для каждого этапа спортивной подготовки по годам обучения определены **предельные нормы тренировочной нагрузки** (таблица 2).

Таблица 2

Нормативы

максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12-14 | 16-20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-5 | 3-4 | 4-5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-728 | 832-1040 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156-270 | 156-208 | 208-260 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

Соотношение объемов тренировочного процесса определено ФССП по виду спорта пулевая стрельба (таблица 3).

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной

подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы спортивной подготовки (%)** |  | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **НП-1** | **НП-2** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 52 | 37 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 30 | 35 | 33 | 33 | 28 | 28 |
| 3 | Техническая подготовка | 15 | 26 | 39 | 39 | 45 | 45 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 7 | ИТОГО | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглого­дичной спортивной 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 тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

*контрольные соревнования,* в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официаль­ные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*отборочные соревнования,* по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участ­ников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*подготовительные соревнования,* основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разно­образных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

*основные соревнования,* цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 3-6 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 2-4 | 2-4 |
| Подготовительные | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 |
| Основные | - | - | 1-2 | 1-2 |

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

* соответствие возраста и пола участника соревнования положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пулевая стрельба;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной клас­сификации, правилам вида спорта пулевая стрельба;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спор­тивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку направляются на спортивные сорев­нования в соответствии с планом (Приложение 2) физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

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

Медицинские обследования лиц, желающих пройти спортивную подготовку, и спортсменов учреждения осуществляет ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская городская больница» (далее ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ»).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при сдаче контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (индивидуальный отбор), наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям самбо.

Индивидуальный отбор предусматривает проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. При этом учитывается, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Индивидуальный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Индивидуальный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки (таблица 5).

Таблица 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта пулевая стрельба

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

**Индивидуальная спортивная подготовка**

На реализуемых в учреждении этапах спортивной подготовки: начальном и тренировочном-индивидуальная спортивная подготовка не осуществляется.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по пуле­вой стрельбе, за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спор­тивной подготовке, учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсме­нов:

* оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортив­ной подготовки;
* спортивной экипировкой;
* проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный  этап  (спортивной  специализации) | |
| количество | ресурс  эксплуатации | количество | ресурс  эксплуатации |
| 1. | Футляр для перевозки оружия | штук | на  спортсмена | - | - | 1 | 6 |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на  спортсмена | - | - | 1 | 6 |
| 3. | Стрелковый компьютерный тренажер | штук | на  спортсмена | 0,085 | 5 лет | 0,1 | 5 лет |
| Для спортивных дисциплин: ВП, ПП | | | | | | | |
| 4. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на  спортсмена | 1 | 120 000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов |
| 5. | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | на  спортсмена | 1 | 120 000 выстрелов | 1 | 100 000 выстрелов |
| 6. | Пневматические пульки  (калибр 4,5 мм) | штук | на  спортсмена | 8 000 | - | 12 000 | - |
| 7. | Мишени | штук | на  спортсмена | 1 600 | - | 2 400 | - |
| Для спортивной дисциплины МВ | | | | | | | |
| 8. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на  спортсмена | 1 | 440 000 выстрелов | 1 | 280 000 выстрелов |
| 9. | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на  спортсмена | 8000 | - | 12 000 | - |
| 10. | Мишени | штук | на  спортсмена | 800 | - | 1 200 | - |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Наушники-антифоны | пар | 16 |
| 2. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ | | | |
| 3. | Ремень стрелковый | штук | 16 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) |
| 1. | Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные) | пар | на  спортсмена | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Брюки стрелковые (винтовочные) | штук | на  спортсмена | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Куртка стрелковая | штук | на  спортсмена | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Наушники-антифоны | пар | на  спортсмена | - | - | 1 | 3 |
| 5. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на  спортсмена | - | - | 0,5 | 4 |
| 6. | Перчатки стрелковые (винтовочные) | пар | на  спортсмена | - | - | 1 | 3 |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ | | | | | | | |
| 7. | Ремень стрелковый | штук | на  спортсмена | - | - | 1 | 5 |

**Структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тре­нировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжи­тельность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструаль­ных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

* втягивающий;
* базовый;
* контрольно-подготовительный;
* предсоревновательный;
* соревновательный;
* восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсме­нов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагру­зок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уде­ляется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и крово­обращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, по­вышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме ис­пользуются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная ра­бота, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возмож­ностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигну­тых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комби­нациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно - подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно­-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроцик­лов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и со­зданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подго­товке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена усло­виях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответ­ственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, по­строенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно­соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы -* это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, со­став участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восста­новительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно­подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревнова­тельного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

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

*Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса*

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подго­товленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступ­ления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела.

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

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

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

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

*Ранжирование соревнований в годичном цикле.* Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различ­ной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнова­ний по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизи­ровать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

*Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательно­сти.* При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воз­действия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каж­дого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимное влияние.

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

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

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

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

Основной формой организации проведения тренировочного процесса на любом этапе подготовки являются тренировочные занятия, возможна очная и дистанционная формы обучения, для обеспечения непрерывности освоения спортсменами программы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, реализуемый, в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий спортсменов, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;

- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом спортсменов;

- методическое обеспечение тренировочного процесса (по требованию).

**Объемы тренировочных нагрузок у**становлены в годовом плане, который является неотъемлемой частью программы (приложение 1).

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью, как физическому, так и моральному.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

**Содержание спортивной подготовки**

**Группы этапа начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая подготовка** | |
|  | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека |
|  | Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России |
|  | Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой |
|  | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире |
|  | Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробя­щих, метательных |
|  | Виды спортивного оружия |
|  | Характеристика, основные части м/к винтовки (все группы) |
|  | Прицельные приспособления, виды, устройство |
|  | Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». |
|  | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями |
|  | Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство |
|  | Осечки, причины, устранение |
|  | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание |
|  | 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»). |
|  | Работа без патрона: ее суть, цель, значение |
|  | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения |
|  | Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления |
|  | Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: куре­ния, алкоголя |
|  | 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; * обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней |
| Практические занятия | |
|  | Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвиж­ные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений обще­физической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
|  | Выполнение упражнений специальной физической направленности |
|  | Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:   * изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; * изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; * прицеливание с диоптрическим прицелом; * дыхание; * управление спуском (плавность, «неожиданность»); |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном) |
|  | Совершенствование устойчивости -увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном) |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранени­ем рабочего состояния) |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |
|  | Практические стрельбы:   * на укороченных и полной дистанциях; * по белому листу и мишени; * на «кучность» и точность. |
|  | Расчет и внесение поправок |
|  | Контроль спортивной подготовленности:   * стрельбы на «кучность», точность, контроль­ные стрельбы; * выполнение упражнений по условиям соревнований; * квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
|  | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные ди­станции, выстрелы) |
|  | Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные ди­станции, выстрелы) |
|  | Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревно­ваниях |
|  | 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 |
|  | Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера |

**Тренировочный этап 1 -го года подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретическая подготовка | |
|  | Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды |
|  | Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок» |
|  | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление) |
|  | Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование порохо­вых газов |
|  | Марки патронов и пневматических пулек |
|  | Осечки, причины, устранение (повторение) |
|  | Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматиче­ских (группы винтовочников, пистолетчиков) |
|  | Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний) |
|  | Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение) |
|  | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний) |
|  | Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль - умение «слышать себя» |
|  | Автономная работа указательного пальца при управлении спуском |
|  | Уточнение понимания сути явлений:   * «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; * «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; * «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); * «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; |
|  | Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») |
|  | Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона |
|  | Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение) |
|  | Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внут­ренних препятствий (трудностей) |
|  | Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха |
|  | 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 монитора |
|  | 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 |
| Практические занятия | |
|  | Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в раз­минке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно) |
|  | Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения не­достатков физического развития |
|  | Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:   * совершенствование изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; * освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; * прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; * дыхание; * управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность). |
|  | Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). |
|  | Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без па­трона и с патроном). |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего, состояния). |
|  | Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). |
|  | Практические стрельбы:   * на укороченных и полной дистанциях; * по белому листу и мишени; * на «кучность» и «совмещение» |
|  | Расчет и внесение поправок между сериями. |
|  | Контроль спортивной подготовленности:   * стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; * выполнение упражнений по условиям соревнований; * квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). |
|  | Тактическая и психологическая подготовка |
|  | Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях |
|  | Сдача контрольно-переводных нормативов |
|  | Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части раз­минки, показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия |
|  | Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней |

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

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

* вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* 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 соответствующих мыслей, чувств, пе­реживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определен­ных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти 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 (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-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 относится к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуаци­ях, владеть самоанализом.

**Планы применения восстановительных средств**

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

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

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

*Педагогические средства восстановления:*

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности па 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°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* 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 тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тре­нировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомога­тельных средств восстановления.

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

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

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.

**Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте (таблица 12).

Таблица 12

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 3. | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |

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

Врачебный, педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.

2. Углубленные комплексные медицинские обследования.

3. Этапные комплексные обследования.

4.Текущие обследования.

Биохимический контрольосуществляется специалистами ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ» по утвержденному графику углубленных медицинских обследований спортсменов. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка спортсменов 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 9-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:

*на этапе начальной подготовки:*

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

*на тренировочном этапе:*

* 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 изготовки для стрельбы из избранного вида оружия;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
* оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

оружия.

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. Спортсменам 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.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в тренировочных группах большинство спортсменов будут в состоя­нии выполнить требования для получения звания «Юный спортивный судья», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований - звания «Спортивный судья третьей категории». Наиболее подготовленные спортсмены могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

План судейской подготовки спортсменов:

*на этапе начальной подготовки:*

* шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

*на тренировочном этапе:*

* 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.

**Требования техники безопасности к тренировочным занятиям.**

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

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 пулевиков. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращений с оружием.

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

Общие требования безопасности при занятиях пулевой стрельбой:

1. К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:

* при стрельбе из неисправного оружия;
* при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий:

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без ко­манды тренера.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неис­правное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!».
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на их расположении находятся люди.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль освоения программы спортивной подготовки осуществляется путем оценки усвоения программного материала по видам спортивной подготовки.

Контрольные испытания спортсменов проводятся ежегодно в конце спортивного сезона. Сроки и порядок проведения контрольных испытаний утверждается распорядительным актом по учреждению.

Прием контрольных нормативов будут проводиться в апреле 2021года, а контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки будут проводиться в августе 2021 года.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочного этапа проводится в соответствии с нормативами по самбо определенными федеральным стандартом спортивной подготовки.

По итогам сдачи контрольных испытаний заполняется протокол.

**Контрольные нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки и контрольно-переводные нормативы 1 года спортивной подготовки на этапе**

**начальной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год** | **1 год** |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин., сек.) | **3** | 1,10 | 1,00 |
| **2** | 1,05 | 0,55 |
| **1** | 1,00 | 0,50 |
| **0** | Менее 1,00 | Менее 0,50 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **3** | 14,00 | 12,00 |
| **2** | 13,00 | 11,00 |
| **1** | 12,00 | 10,00 |
| **0** | Менее 12,00 | Менее 10,00 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Бег 1 км (мин., сек.) | **3** | 6,10 | 6,30 |
| **2** | 6,20 | 6,40 |
| **1** | 6,30 | 6,50 |
| **0** | Более 6,30 | Более 6,50 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз) | **3** | 30 | 25 |
| **2** | 25 | 20 |
| **1** | 20 | 15 |
| **0** | Менее 20 | Менее 15 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Кистевая динамометрия (кг.) | **3** | 15,5 | 12,5 |
| **2** | 15,0 | 12,0 |
| **1** | 14,7 | 11,8 |
| **0** | Менее 14,7 | Менее 11,8 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **3** | 20 | 15 |
| **2** | 15 | 10 |
| **1** | 12 | 8 |
| **0** | Менее 12 | Менее 8 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (см.) | **3** | 10 | 10 |
| **2** | 5 | 5 |
| **1** | 0 | 0 |
| **0** | Менее 0 | Менее 0 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **3** | 30 | 30 |
| **2** | 25 | 25 |
| **1** | 20 | 20 |
| **0** | Менее 20 | Менее 20 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП-2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год** | **1 год** |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин., сек.) | **3** | 2,00 | 1,30 |
| **2** | 1,30 | 1,15 |
| **1** | 1,10 | 1,00 |
| **0** | Менее 1,10 | Менее 1,00 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **3** | 18,00 | 15,00 |
| **2** | 15,00 | 12,00 |
| **1** | 13,00 | 11,00 |
| **0** | Менее 13,00 | Менее 11,00 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Бег 1 км (мин., сек.) | **3** | 4,50 | 5,30 |
| **2** | 5,30 | 6,00 |
| **1** | 6,00 | 6,30 |
| **0** | Более 6,00 | Более 6,30 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз) | **3** | 35 | 30 |
| **2** | 30 | 25 |
| **1** | 22 | 18 |
| **0** | Менее 22 | Менее 18 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Кистевая динамометрия (кг.) | **3** | 18,4 | 15,7 |
| **2** | 17,0 | 14,0 |
| **1** | 15,0 | 12,0 |
| **0** | Менее 15,0 | Менее 12,0 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **3** | 25 | 20 |
| **2** | 20 | 15 |
| **1** | 15 | 10 |
| **0** | Менее 15 | Менее 10 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (см.) | **3** | 10 | 10 |
| **2** | 5 | 5 |
| **1** | 0 | 0 |
| **0** | Менее 0 | Менее 0 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **3** | 35 | 35 |
| **2** | 30 | 30 |
| **1** | 25 | 25 |
| **0** | Менее 25 | Менее 25 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |

**Контрольные нормативы для зачисления в группы на тренировочный этап и контрольно-переводные нормативы 1,2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год** | **1 год** |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | **3** | 25,00 | 20,00 |
| **2** | 20,00 | 17,00 |
| **1** | 18,00 | 15,00 |
| **0** | Менее 18,00 | Менее 15,00 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя  (мин.) | **3** | 10,00 | 8,00 |
| **2** | 8,00 | 6,00 |
| **1** | 7,00 | 5,00 |
| **0** | Менее 7,00 | Менее 5,00 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин., сек.) | **3** | 3,00 | 2,30 |
| **2** | 2,30 | 2,00 |
| **1** | 2,00 | 1,30 |
| **0** | Менее 2,00 | Менее 1,30 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Бег 1 км (мин., сек.) | **3** | 4,00 | - |
| **2** | 4,30 | - |
| **1** | 4,50 | - |
| **0** | Более 4,50 | - |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Бег 500 м (мин., сек.) | **3** | - | 2,30 |
| **2** | - | 3,00 |
| **1** | - | 3,20 |
| **0** | - | Более 3,20 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **3** | 25 | 20 |
| **2** | 20 | 15 |
| **1** | 15 | 10 |
| **0** | Менее 15 | Менее 10 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз) | **3** | 35 | 30 |
| **2** | 30 | 25 |
| **1** | 22 | 18 |
| **0** | Менее 22 | Менее 18 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Кистевая динамометрия (кг.) | **3** | 24,0 | 20,0 |
| **2** | 22,0 | 17,0 |
| **1** | 18,4 | 15,7 |
| **0** | Менее 18,4 | Менее 15,7 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Прыжки со скакалкой без остановки (раз) | **3** | 35 | 35 |
| **2** | 30 | 30 |
| **1** | 25 | 25 |
| **0** | Менее 25 | Менее 25 |
| Набрать не менее 1 балла | | | |
| Выполнение нормативов для присвоения III спортивного разряда по виду спорта «пулевая стрельба» в соответствии с ЕВСК | | | |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень литературных источников:**

*Алексеев А.В.* Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.

*Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.

*Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.

*Вайнштейн Л.М,* Основы стрелкового мастерства – М.: ДОСААФ, 1960.

*Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.

*Жилина А.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.

Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.

Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры – М.; Изд. Физ-культура и спорт, 1987.

*Федорин В.Н.* Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.

*Шилин Ю., Насонова А.* Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

**Перечень интернет-ресурсов:**

* Информационно-правовой портал Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
* Информационно-правовой портал Гарант <http://www.garant.ru/>
* Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
* Спортивная литература <http://www.sportlib.ru/>
* Стрелковые новости <http://www.abcsport.ru/sport/gun/>
* Инфоспорт <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
* Сайт «Меткий стрелок» <http://www.strelok.info>

**Международные официальные спортивные организации:**

– Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp>

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

**Всероссийские официальные организации:**

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

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

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

**Международные официальные стрелковые организации:** <http://www.issf-shooting.org>

– Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/>

– Европейская конфедерация стрелкового спорта

**Приложение 2**

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** **на спортивный сезон 2020-2021гг..**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид соревнований** | **Название соревнований** | **Дата проведения** |
| 1 | Контрольные | Первенство города Муравленко по пулевой стрельбе, среди учащихся, посвящённое дню города. | сентябрь |
| 2 | Основные | Чемпионат города Муравленко по пулевой стрельбе из малокалиберного оружия. | октябрь |
| 3 | Отборочные | Соревнования по пулевой стрельбе, посвящённый Дню Единства. | октябрь |
| 4 | Основные | Всероссийские соревнования. Чемпионат УРФО, по стрельбе из пневматического оружия, г.Губкинский | ноябрь |
| 5 | Контрольные | Первенство города Муравленко по пулевой стрельбе среди учащихся, посвящённое Дню Матери. | ноябрь |
| 6 | Контрольные | Турнир по пулевой стрельбе МБУ «СШ «Арктика» «Новогоднее сафари». | декабрь |
| 7 | Контрольные | Первенство города Муравленко по пулевой стрельбе,в рамкахДекады спорта и здоровья. | январь |
| 8 | Отборочные | XXI Спартакиада учащихся г.Муравленко.  2 группа, 5-9 классы. | январь |
| 9 | Контрольные | Первенство города Муравленко по пулевой стрельбе среди юношей и девушек, посвящённое 32-й годовщине вывода Советских войск из Афганистана. | февраль |
| 10 | Основные | Соревнования по пулевой стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, и Кубок города Муравленко по пулевой стрельбе (1 этап) | февраль |
| 11 | Основные | Чемпионат города Муравленко по пулевой стрельбе, посвящённый Международному женскому дню. Кубок города Муравленко по пулевой стрельбе (2 этап) | март |
| 12 | Отборочные | Спартакиада ЯНАО по пулевой стрельбе среди учащихся. | март |
| 13 | Основные | Чемпионат города Муравленко по пулевой стрельбе. | апрель |
| 14 | Основные | Чемпионат города Муравленко по пулевой стрельбе, посвящённый Дню Победы. Кубок города Муравленко по пулевой стрельбе (финал). | май |

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План-график спортивной подготовки на этапе начальной подготовки НП-1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Количество часов по месяцам** | | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
|
| Сентябрь | Октябрь | Октябрь ТС | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Март ТС | Апрель | Май | Июнь | Июнь ТС | Июль | Август |
| Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП | 15 | 17 | 2 | 15 | 18 | 7 | 12 | 15 | 3 | 14 | 10 | 12 | 8 | - | 13 | **161** |
| Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП | 8 | 7 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 3 | 8 | 9 | 9 | 8 | - | 9 | **94** |
| Техническая подготовка | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | - | 4 | **47** |
| Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика | - | 2 |  | - | 2 | - | - | 2 |  | 2 | 2 | - |  | - | - | **10** |
| В т.ч. ТС |  |  | 8 |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  | 20 | - |  | 36 |
| **ВСЕГО:** | **26** | **28** | **8** | **24** | **28** | **18** | **22** | **26** | **8** | **28** | **24** | **26** | **20** | **0** | **26** | **312** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План-график спортивной подготовки на этапе начальной подготовки НП-2 №1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| Сентябрь | Октябрь | Октябрь ТС | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Март ТС | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП | 12 | 9 | 5 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 5 | 11 | 9 | 31 | - | 42 | **172** |
| Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП | 16 | 16 | 5 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 | 5 | 15 | 15 | 5 | - | 15 | **164** |
| Техническая подготовка | 12 | 12 | 2 | 12 | 12 | 8 | 10 | 12 | 2 | 10 | 10 | 8 | - | 12 | **122** |
| Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика | - | 2 |  | - | 2 | - | - | 2 |  | 2 | 2 | - | - | - | **10** |
| В т.ч. ТС |  |  | 12 |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 5 | - | 39 | **68** |
| **ВСЕГО:** | **40** | **39** | **12** | **36** | **40** | **28** | **34** | **40** | **12** | **38** | **36** | **44** | **-** | **69** | **468** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План-график спортивной подготовки на этапе начальной подготовки НП-2 №2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Разделы спортивной подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | **Всего** |
| Сентябрь | Октябрь | Октябрь ТС | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Март ТС | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП | 11 | 12 | 5 | 10 | 12 | 10 | 9 | 11 | 5 | 12 | 9 | 28 | - | 38 | **172** |
| Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП | 16 | 16 | 5 | 14 | 16 | 12 | 14 | 14 | 5 | 15 | 15 | 6 | - | 16 | **164** |
| Техническая подготовка | 12 | 12 | 2 | 12 | 12 | 8 | 10 | 12 | 2 | 10 | 10 | 8 | - | 12 | **122** |
| Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика | - | 2 |  | - | 2 | - | - | 2 |  | 2 | 2 | - | - | - | **10** |
| В т.ч. ТС |  |  | 12 |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 6 | - | 24 | 54 |
| **ВСЕГО:** | **39** | **42** | **12** | **36** | **42** | **30** | **33** | **39** | **12** | **39** | **36** | **42** | **0** | **66** | **468** |