

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования  
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ  
директор КГАУ ДО ХКСШОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 6561dd5d791a7d3d72aa78f38b2441da  
Владелец Толстолужский Константин Вениаминович  
Действителен с 11.12.2023 по 05.03.2025

К.В. Толстолужский

"13" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА"**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба", утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1159

г. Хабаровск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	11
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть</b>	
2.1.	Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки	14
2.1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	14
2.1.2.	Характеристика этапов спортивной подготовки	15
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	18
2.3.	Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности	19
2.4.	Режим тренировочной работы	22
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	24
2.5.1.	Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	24
2.5.2.	Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	28
2.5.3.	Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	28
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	29
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	30
2.8.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	30
2.9.	Структура годичного цикла	30
<b>III.</b>	<b>Методическая часть</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Основные принципы построения тренировки.	38
3.2.	Методика обучения технике выполнения выстрел и её совершенствование	41
3.2.1.	Рекомендации по обучению стрельбе начинающих	42
3.2.2.	Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые действия (разучивание по элементам).	43
3.2.3.	Повторение действий по выполнению выстрела	43
3.2.4.	Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением	44
3.2.5.	Выполнение выстрела в «районе колебаний».	45
3.2.6.	Выполнение выстрела по мишени «белый лист»	46

3.2.7.	Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени	46
3.2.8.	Выполнение «выстрелов» без патрона и с патроном	47
3.2.9.	Выполнение выстрела без ограничения времени	48
3.3.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	49
3.4.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	51
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	52
3.6.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	53
3.7.	Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	56
3.8.	Рекомендации по организации психологической подготовки	71
3.9.	Планы применения восстановительных мероприятий	72
3.10.	Планы антидопинговых мероприятий	73
3.11.	Планы инструкторской и судейской практики	107
<b>IV.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	112
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.	113
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки	115
4.4.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	117
4.5.	Сроки проведения контроля	124
4.6.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	125
4.7.	Методические указания по организации тестирования	130
4.8.	Организация медико-биологического обследования	136
<b>V.</b>	<b>План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	137
<b>VI.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	138
	<b>Приложения</b>	
1.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	141
2.	Обеспечение спортивной экипировкой	142
3.	Техническая подготовка стрелков	143
4.	Тактическая подготовка	185

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба", утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1159.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) по виду спорта «пулевая стрельба» определяет содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся, учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки пулевиков, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, а также требования нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1159;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 939;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634;
- Постановлением Правительства Хабаровского края от 19.02.2013 N22-пр "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Хабаровским краем и муниципальными образованиями края и осуществляющие спортивную подготовку".

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Открытие отделения пулевой стрельбы в Учреждении связано с передачей в 2012 году указанного отделения филиалом ФАУ МО РФ ЦСКА (СКА, г. Хабаровск).

Программа основывается на методологических подходах к реализации государственного задания, направлена на решение приоритетных задач спорта высших достижений, а именно систематическую плановую многолетнюю подготовку спортсменов и участие в соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края, а также сборных команд Российской Федерации;
- выполнение нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- методическое обеспечение подготовки высококлассного спортивного резерва;
- подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту.

## **1.2. Характеристика вида спорта**

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта.

Все включенные во Всероссийский реестр видов спорта спортивные дисциплины по виду спорта «пулевая стрельба» по условиям и особенностям их выполнения разделяются на три основных группы спортивных дисциплин (винтовка, пистолет – олимпийские виды программы, стрельба из винтовки по движущейся мишени – неолимпийский вид) или пять видов стрельбы:

- упражнения в стрельбе из винтовки и пистолета на дистанцию 50 м по неподвижным мишеням;
- упражнения в стрельбе из пистолета на дистанцию 25 м;
- упражнения в стрельбе из пневматического оружия на дистанцию 10 м по неподвижным мишеням;
- упражнения в стрельбе по движущимся мишеням на дистанции 50 м и 10 м;
- упражнения в стрельбе из крупнокалиберной винтовки на дистанции 300 м и 100 м.

Стрельба производится пулей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5 – 7,62 мм для винтовок и 7,62 – 9,65 мм для пистолетов). Крупнокалиберного оружия в Учреждении нет.

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. Размеры и габариты зон достоинства пробойны разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Все международные соревнования, чемпионаты, кубки и первенства России, Спартакиады России, а также крупные всероссийские соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробойны акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Соревнования по пулевой стрельбе среди мужчин и женщин проходят по следующим спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа;

ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа;

ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя;

**\*ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя;**

**\*ВП-40+40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, пара смешанная** (формат упражнения в стадии изменений);

МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа;

МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа;

**\*МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа;**

МВ-3х20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3х20), три положения;

МВ-3х40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3х40), три положения;

ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив);

ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов;

ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов;

**\*ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов;**

**\*ПП-40+40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, пара смешанная** (формат упражнения в стадии изменений);

МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень;

МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень;

МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел;

МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды;

**\*МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30), женщины;**

**\*МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды, мужчины;**

МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд;

МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов;

МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов;

МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов;

МПП-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная;

ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости – микс;

ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости;

МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости – микс;

МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости.

***\*спортивные дисциплины, включенные в обязательную программу Олимпийских Игр.***

Упражнения олимпийской программы проводятся в два этапа: отбор и квалификация. По итогам квалификационной стрельбы проводятся финалы.

Для участия в соревнованиях спортсмены по годам рождения делятся на следующие возрастные группы:

№	Группа	Возраст
1.	Юноши и девушки (младшая группа)	до 17 лет
2.	Юноши и девушки (старшая группа)	до 19 лет
3.	Юниоры и юниорки	до 21 года
4.	Мужчины и женщины	14 лет и старше

Для участия в соревнованиях в возрастных группах юношей и девушек до 17, 19 лет, юниоров и юниорок до 21 года – допускаются спортсмены не моложе 10 лет.

Спортсмены младших возрастных групп имеют право выступать в старших возрастных группах, но на одних и тех же соревнованиях спортсмену запрещено выступать в разных возрастных группах.

Женщины, юниорки и девушки не имеют права участвовать в соревнованиях мужчин, юниоров и юношей.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

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

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, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Отличительной особенностью пулевой стрельбы является обязательное наличие спортивной базы. Только на специализированной спортивной базе возможна организация тренировочного и соревновательного процессов. На сегодняшний день полноценной базы в Хабаровском крае нет. Подготовка спортсменов Учреждения проводится в стрелковом комплексе, построенном и оснащённом сорок лет назад.

Спецификой организации тренировочного процесса в Учреждении, также является отсутствие возможности проводить полноценную подготовку стрелков, в стрельбе из малокалиберного оружия. Из-за отсутствия лицензии на малокалиберное оружие (нет возможности выполнить требования правоохранительных органов по условиям хранения оружия) тренировки с малокалиберным оружием запрещены, за исключением личного, именного оружия (член сборной команды РФ Низкошапская А.). В тренировочном процессе, в подготовительном периоде, используются тренажеры и другие имитационные устройства, имитирующие выстрел из малокалиберной винтовки. Поэтому важным моментом в предсоревновательной подготовке стрелков из малокалиберного оружия являются тренировочные сборы. На сборах спортсмены восполняют пробелы в технической подготовке стрелков из малокалиберного оружия (см. п. 2.4.).

Физические качества необходимые стрелку координация (устойчивость), статическая выносливость, высокие требования к моральным качествам, эмоциональная устойчивость, настойчивость, решительность, выдержка.

#### **Особенности спортивной пулевой стрельбы:**

По мере совершенствования навыков стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется.



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

#### **Статический характер мышечной деятельности.**

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

#### **Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.**

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

#### **Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».**

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

#### **Невозможность компенсации одних качеств, другими.**

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие, в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная

работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

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

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

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» и совершенствовании во всех видах подготовки.

Тренировочный процесс в пулевой стрельбе строится исходя из задач этапа спортивной подготовки и конкретного спортивного соревновательного сезона.

В годичный цикл тренировочного процесса, как правило, включается спортивная подготовка к соревновательному сезону.

В любом случае, спортивная подготовка планируется под участие в официальных спортивных соревнованиях. Подготовка должна включать в себя: предсезонную подготовку к соревновательному сезону.

После детального анализа всех сторон подготовки и ознакомления с календарем соревнований тренер и спортсмен конкретизируют цели и задачи, определяют основные контуры будущего спортивного (соревновательного) сезона.

Оптимальное построение тренировочного процесса во многом связано с рациональным планированием годичного цикла. Характер такого планирования обоснован следующими основными положениями:

- спортсмены должны планировать свою подготовку таким образом, чтобы показывать наивысшие результаты в соревновательный период, т.е. к главным стартам.

- различные системы организма имеют фазовый характер различный по своей длительности и особенностями развития.

- развитие спортивной формы является строго индивидуальным

процессом.

Только практическое наблюдение за ходом изменений физического состояния спортсмена поможет оптимально составить реальные планы подготовки.

С учетом этих основных факторов в настоящее время для высокопрофессиональных спортсменов (этапы ССМ и ВСМ) рациональной признается двухпиковая периодизация года с двумя основными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним. Каждый цикл, в свою очередь, состоит из мезоциклов продолжительностью от трех до восьми недель, на которых решаются определенные задачи подготовки спортсменов. Для молодых спортсменов рациональной признается однопиковая периодизация года, с одним макроциклом

В периоды предсезонной подготовки рекомендуется проведение тренировочных сборов. Проведение тренировочных сборов обусловлено следующими причинами:

- необходимостью 2-3 – х разовых тренировочных занятий в день для освоения высоких тренировочных объемов в совокупности с оптимальными периодами адаптации (восстановления) к данным нагрузкам.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

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 спортсмена представляет собой единую организованную 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, соотношение между которыми постоянно меняется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетней подготовки стрелков делится на 4 этапа — этап начальной подготовки до 2 лет, тренировочный этап (этап спортивной

специализации) до 4 лет, этап совершенствовании спортивного мастерства без ограничения, этап высшего спортивного мастерства без ограничения.

В Учреждении спортивная подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

Общее количество спортсменов в Учреждении, на момент разработки программы - 41 человек. В том числе:

- на этапе начальной подготовки (две группы 2 года) 17 человек, что составляет 42%;
- на тренировочном этапе (две группы 2 года) 19 человек, что составляет 46%;
- на этапах ССМ (одна группа) и ВСМ (одна группа) 5 человек, что составляет 12% от общего количества спортсменов.

В Учреждении, на момент разработки программы, спортивную подготовку проходили:

- один мастера спорта международного класса;
- один мастер спорта;
- три кандидата в мастера спорта.

### Показатели спортсменов этапа начальной подготовки

Таблица №1.

Возраст спортсменов (год рождения, полных лет)		Возрастные соревновательные группы юношей (кол-во чел-к)	Уровень спортивной подготовки – спортивные разряды		Всего:
Год рождения	Лет	До 17 лет	б/р	Зр.	
2004	15	4	3	1	4
2005	14	6	4	2	6
2006	13	-	5	1	6
2007	12	-	-	-	-
2008	11	-	1	-	1
Всего:		10	13	4	17

Группы сформированы из юных спортсменов, успешно сдавших контрольно-переводные (контрольные) тесты, из групп НП 1 года и СОГ.

### Показатели тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации)

Таблица №2.

Возраст спортсменов по (год рождения, полных лет)		Возрастные соревновательные группы юношей		Уровень спортивной подготовки – спортивные разряды				Всего (разрядников):
Год рождения	Лет	до 17 лет	до 19 лет	Зр.	2р.	1р.	КМС	
2001	18	-	2	-	-	2	-	2
2002	17	-	4	1	2	1		4
2003	16	9	-	2	2	2	3	9

2004	15	2	-	-	1	1	-	2
2005	14	2	-	-	-	2	-	2
Всего:		13	6	3	5	8	3	19

### Показатели спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства

*Таблица №3.*

Возраст спортсменов (год рождения, полных лет)		Возрастные соревновательные группы			Уровень спортивной подготовки – спортивные разряды, спортивные звания		Всего (разрядников):
Год рождения	Лет	Юноши до 19 лет	Юниоры до 21 года	Взрослые спортсмены	КМС	МС	
1996	23	-	-	1	-	1	1
1999	20	-	1	-	1	-	1
2000	19	-	1	-	1	-	1
2002	17	1	-	-	1	-	1
Всего:		1	2	1	3	1	4

Спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства проходят два спортсмена-кандидата сборной команды Российской Федерации.

### Показатели спортсменов этапа высшего спортивного мастерства

*Таблица №4.*

Возраст спортсменов (год рождения, полных лет)		Возрастные соревновательные группы	Уровень спортивной подготовки – спортивные разряды, спортивные звания	Всего (разрядников):
Год рождения	Лет	Взрослые спортсмены	МСМК	
1983	36	1	1	1

Спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства проходит 1 спортсмен-кандидат сборной команды Российской Федерации.

Структура многолетней спортивной подготовки для ведущих спортсменов Учреждения строится в виде 4 – летнего олимпийского цикла. Данная структура отражена в построении международного, всероссийского, межрегионального и краевого календарей проведения соревнований по пулевой стрельбе.

Структуру спортивной подготовки полного олимпийского цикла составляют последовательно четыре года:

1-ый год олимпийского цикла – это период относительного отдыха спортсменов, снижение спортивной нагрузки, смена поколений, анализ

итогах работы прошедшего 4-х летия, координация и уточнение планов на следующий олимпийский цикл;

2-ой год олимпийского цикла — это период экспериментов, тренеры и спортсмены пробуют новые методические разработки, вносят коррективы в технику, пробуют различные ее варианты, проверяя в соревновательной деятельности;

3-й год олимпийского цикла – это период наращивания объёмов тренировочной нагрузки, проверки «олимпийской» модели спортивной подготовки, соревновательная деятельность этого периода исключительно важна для утверждения используемой модели в следующем заключительном году олимпийского цикла;

4-ый год олимпийского цикла – в этот период спортивной подготовки решаются главные задачи олимпийского цикла отбора в спортивную сборную команду России по пулевой стрельбе для участия в Олимпийских играх и непосредственное участие в летних Олимпийских играх.

Программа рассчитана на подготовку стрелков из огнестрельных и пневматических винтовок и пистолетов (ВП-20, ВП-30, ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, МВ-20, МВ-30, МВ-60, МВ-30х20, МВ-30х40, ПП-20, ПП-30, ПП-40, ПП-60, ПП-40+40, МП-20, МП-30, МП-30С, М-30СС, М-60, МП-60СС, МП-60М, МПП-30, МПП-40, МПП-60, МПП-30+30, ВП/ДМ-40 микс, ВП/ДМ-60, МВ/ДМ-40, МВ/ДМ-60)).

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико – восстановительные и врачебно – педагогические мероприятия.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки.**

#### **2.1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.**

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» содержатся требования по продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст 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	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

В настоящей программе спортивной подготовки установлены минимальные и максимальные требования по возрасту для зачисления и количеству лиц в группах, а также требования для зачисления на этап спортивной подготовки с учетом специфики стрелкового спорта (таблица №5).

Таблица №5

Этапы подготовки	Период	Год подготовки на этапе	Мин. возраст для зачисления в группу (лет)	Макс. возраст для зачисления в группу (лет)	Мин. наполняемость групп	Макс. наполняемость групп	Требования по выполнению разрядных нормативов, званий ЕВСК для зачисления на этап, год подготовки
Начальной подготовки	До года	1	9	11	8	12	-
	Свыше года	2	10	12	8	12	-
Тренировочный этап	Начальной специализации	1	11	13	6	11	3 сп. р-д
		2	12	15	6	11	3 -2 сп. р-д
	Углубленной специализации	3	13	16	6	10	2 сп. р-д
		4	14	18	6	10	2-1 сп. р-д
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений		13	Без ограничений	3	10	КМС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений		14	Без ограничений	1	10	МС

Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество спортсменов не должно превышать количества стрелковых направлений. Подготовительную часть тренировочного занятия: разминка с оружием без взвода оружия («в холостую») проводится на местах для разминки.

### 2.1.2. Характеристика этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки – это этапы развития спортсмена. Развитие спортсмена – долгосрочный подход.

Многолетнее планирование в пулевой стрельбе охватывает период подготовки около 20 лет (с 11-13 лет до 35-45 лет). Достижение высоких результатов в оптимальном возрасте во многом зависит от правильно спланированной многолетней подготовки. Своих лучших результатов спортсмен достигает после многолетней тренировки в возрасте 23—28 лет, таким образом,

10 лет непрерывной подготовки совпадают с периодом интенсивного возрастного развития.

В развитии спортсмена структура и характер тренировок в каждый момент увязывается с тем моментом, в котором находится спортсмен на пути своего развития

Долгосрочный подход к развитию спортсмена – это систематизированный подход к достижению оптимальных условий для тренировок и участия в соревнованиях и восстановления в течение всей карьеры спортсмена. Он признает различия в потребностях и возможностях новичков и тех, кто уже давно занимается пулевой стрельбой. Эта истина, не зависящая от возраста, в котором спортсмен начал заниматься пулевой стрельбой, и подчеркивающая важность того, чтобы тренер понимал возрастные особенности, как и особенности в развитии каждого тренируемого тренером спортсмена.

#### **Этап начальной подготовки**

Это первый этап на пути развития спортсмена, который должен стать структурированным и увлекательным введением в пулевую стрельбу.

Это этап ознакомления со всеми видами пулевой стрельбы, а также освоения основных технических и тактических навыков и умения участвовать в соревнованиях.

На этом этапе спортсмены учатся тому, как нужно тренироваться, и до них нужно донести важность проведения активной, динамичной разминки. Они также должны понимать важность здоровой диеты, включая рациональное питание и напитки, отдыха, релаксации и сна. Окружающая обстановка во время тренировок также должна способствовать повышению результатов и в принципе занятием пулевой стрельбой. Концентрация, обязательность, контроль и уверенность, четыре основных правила которым должен следовать спортсмен во время тренировочных мероприятий и соревнований.

На этом этапе начинается планирование периодизации тренировок, однако поскольку необходимо заложить «прочную основу», расширить функциональные возможности организма, в течение рабочего года может быть только один макроцикл, то есть это будет «год одноциклового периодизации».

На этап зачисляются юноши и девушки с 9 лет, при условии выполнения ими следующих требований:

- дети, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП;

Осознанный стойкий интерес к пулевой стрельбе часто возникает у подростков в возрасте старше 12 лет. Такие подростки, как правило, зачисляются в спортивно-оздоровительные группы и при успешном выполнении контрольных нормативов и норматива 3 спортивного разряда переводятся на освоение программ спортивной подготовки на соответствующий их уровню этап подготовки.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Тренировочный этап можно условно разделить на два этапа развития спортсмена:

- до двух лет;



- свыше двух лет.

1) Тренировочный этап до двух лет, это этап начальной спортивной специализации - развития спортсмена по дисциплинам видов пулевой стрельбы.

На этом этапе упор делается на индивидуализацию физической и технической подготовки. Именно на этом этапе для каждого отдельного спортсмена большое значение будет иметь уверенность в собственных способностях и умениях, в том, что касается освоения основных стрелковых навыков. Это относится не только к совершенствованию их мастерства но, что более важно, решат ли они остаться в стрелковом спорте.

Объем тренировочной нагрузки растет, при низкой интенсивности, время тренировок увеличивается. Теперь уже ставятся конкретные цели при участии в каждом соревновании – в целях обучения спортсмена основным тактическим приемам и психологической подготовке. Рабочий год может иметь разовую или двойную периодизацию по структуре, но чем дольше сохраняется разовая периодизация, тем прочнее будет фундамент для будущего.

На тренировочный этап до двух лет зачисляются юноши и девушки с 11 лет, при условии выполнения следующих требований:

- выполнение норматива спортивного разряда, не ниже 3 спортивного разряда;

- выполнение нормативов ОФП и СФП;

2) Тренировочный этап свыше двух лет - этап углубленной спортивной специализации.

Сохраняется большой объем тренировки, но теперь уже в соответствующее время года повышается интенсивность. Спортсмен будет больше уделять внимание одной спортивной дисциплине вида спорта. Более явными становятся отдельные сильные и слабые стороны, и здесь можно принимать соответствующие меры для их корректировки.

Постепенно происходит смещение в сторону развития соревновательных приемов и тактики на тренировках, где могут воссоздаваться условия в соревнованиях. Необходимо фокусировать внимание на оптимизации физической и психологической подготовки. Рабочий год может иметь разовую или двойную периодизацию, но впервые на структуру плана работы на год окажет фактор участия в соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап зачисляются перспективные спортсмены, с учетом индивидуальных особенностей для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. Минимальный возраст для зачисления на этап - с 13 лет.

С переходом (зачислением) на данный этап внимание уделяется технической, физической подготовке с сохранением большого объема тренировки, повышается интенсивность.

Этап характерен совершенствованием соревновательных приемов и тактики на тренировках. Рабочий год может иметь разовую, двойную или неоднократную периодизацию.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничена при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Оптимальный возраст для данного этапа спортивной подготовки – юноши и девушки до 17, 19 лет, юниоры и юниорки до 21 года.

Минимальное количество спортсменов в группе составляет 3 человека, максимальное не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже. Исключение для группы спортсменов, специализирующихся в дисциплине «стрельба из винтовки по движущейся мишени», (обусловлено спецификой дисциплины).

На этап совершенствования спортивного мастерства в Учреждение принимаются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого спортсмена по объему и участию в соревнованиях.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

На этап переводятся (зачисляются) перспективные спортсмены с учетом их индивидуальных особенностей для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации.

Заключительный этап спортивной подготовки – это этап участия в соревнованиях, который продлится до тех пор, пока спортсмен не закончит активное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется дальнейшей специализации и – где это возможно и целесообразно – улучшению результатов. На данном этапе должны полностью определиться все физические, технические, тактические и психологические возможности. Оптимизация результатов – на каком-бы уровне не находился спортсмен главная задача этапа.

Этап характерен направленностью тренировки спортсменов для достижения пика формы к конкретному соревнованию. План работы на год может иметь разовую, двойную или неоднократную периодизацию, в зависимости от того, к каким соревнованиям ведется подготовка, и учитывая личные потребности и обстоятельства каждого спортсмена.

Продолжительность этапа высшего спортивного мастерства не ограничена и индивидуальна для каждого конкретного спортсмена. Главный критерий – рост спортивных результатов.

Оптимальный возраст для данного этапа спортивной подготовки - взрослые спортсмены, но зачисление на этап возможно с 14 лет.

Минимальное количество спортсменов в группе составляет 1 человек, максимальное не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

На этап высшего спортивного мастерства в Учреждение зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта России, мастера спорта международного класса, индивидуальный план спортивной подготовки и успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП, иные спортивные нормативы, при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

В своей работе тренеры Учреждения используют такие виды спортивной подготовки, как:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- тренерская и судейская практика.

Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса, по каждому из видов спортивной подготовки.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-52	33-42	16-24	14-18	12-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-32	18-23	12-15
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	45-52	53-60	57-67
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6	4-7	5-8
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

### **2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены

принимают участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов: основные, подготовительные, отборочные, контрольные.

#### *Основные соревнования.*

Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (мастеров спорта международного класса, членов основного состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры, Универсиады.

#### *Подготовительные соревнования.*

Для подготовки спортсменов к отборочным, основным соревнованиям, тренеры включают в календарь серию подготовительных соревнований. Так, для юных спортсменов, проходящих спортивную подготовку на начальном и тренировочном этапе до двух лет такими соревнованиями, являются первенства спортивной школы, других городов Хабаровского края. Для более подготовленных спортсменов, проходящих подготовку на тренировочном этапе свыше двух лет, такими соревнованиями являются первенства края и Дальневосточного округа.

От общего объема соревнований, подготовительные соревнования составляют:

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет		
Подготовительный	0%	40-80%	30-35%	33-37%	42-44%	40-41%
	-	2-4	3-6	4-7	8-12	8-12

#### *Отборочные соревнования.*

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для юных спортсменов проходящих спортивную подготовку на начальном этапе такие соревнования не проводятся, на тренировочном этапе до двух лет такими соревнованиями являются первенства спортивной школы, города. Для более подготовленных спортсменов, проходящих подготовку на тренировочном этапе свыше двух лет, такими соревнованиями являются первенства края. Для спортсменов (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта) такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты края, ДФО.

По итогам участия в отборочных соревнованиях формируются сборные команды спортивной школы, города Хабаровска, Хабаровского края для участия в первенствах и чемпионатах ДФО и России.

Соответственно, для более опытных ведущих стрелков отборочными соревнованиями могут, быть первенства и чемпионаты России, другие

всероссийские и международные соревнования, определенные Стрелковым союзом России как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм.

От общего объема соревнований, отборочные соревнования составляют:

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет		
Отборочные	0%	0%	20-24%	16-21%	21-22%	20-21%
	-	-	2-4	2-4	4-6	4-6

#### *Контрольные соревнования.*

Целью контрольных соревнований является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

От общего объема соревнований, контрольные соревнования составляют:

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет		
Контрольные	0%	60%	40-29%	42-32%	26-22%	30-28%
	-	3-6	4-5	5-6	5-6	6-8

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «пулевая стрельба» утверждены в федеральном стандарте спортивной подготовки.

#### **Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «пулевая стрельба»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет		
Контрольные	-	3-6	4-5	5-6	5-6	6-8

Отборочные	-	-	2-4	2-4	4-6	4-6
Подготовительные	-	2-4	3-6	4-7	8-12	8-12
Основные	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Всего:	-	5-10	10-17	12-19	19-27	20-29

## **2.4. Режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы в Учреждении складывается из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

В основе тренировочной работы лежит научно обоснованная система многолетней круглогодичной спортивной подготовки спортсменов.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки, рассчитанными на 52 недели, в т.ч. и с индивидуальными.

Соотношение видов спортивной подготовки в пределах рабочей недели, спортивного сезона или календарного года определяется настоящей Программой.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом специфики стрелкового спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность Тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского

					обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% лиц от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	0-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

В целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха спортсменов составляется расписание тренировочных занятий. В расписании указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей спортсмена и этапа спортивной подготовки и не может превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на ТЭ – 3 часов;
- на этапе ССМ – 4 часов;
- на этапе ВСМ – 4 часов.

Суммарная продолжительность тренировок не может составлять более 8 астрономических часов.

Перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку на следующий год, этап спортивной подготовки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

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

### **2.5.1. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**



К спортивной подготовке по виду спорта «пулевая стрельба» допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний.

Спортсменов делят на группы, однородные по возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, определен приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н.

Общие медицинские требования:

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

Врач по спортивной медицине Учреждения осуществляет системный контроль над состоянием здоровья спортсменов, оценкой адекватности физических нагрузок и восстановления в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В соответствии с приказом №134н определены программы углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, занимающихся спортом на этапах спортивной подготовки:

**- начальной подготовки (НП):**

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу АЛТ, аспаратаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ. ЭхоКГ. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

Виды и объемы медицинских исследований на этапе начальной подготовки определяются с учетом жалоб, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса.

**- тренировочном этапе (ТЭ):**

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург,	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу	По медицинским показаниям проводятся дополнительные

	невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, врач по спортивной медицине	АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ. ЭхоКГ. Спирография. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре (тест PWC170) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста	ые консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования
--	---	---	--

На тренировочном этапе спортсмены проходят углубленное медицинское обследование два раза в год. УМО на данном этапе, с одной стороны, позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
  - состояние здоровья;
  - функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
  - рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
  - показания и противопоказания;
  - допуск к занятиям и соревнованиям;
  - лечебные и профилактические назначения;
  - направления на повторное обследование к врачам по специальностям.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог	Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу,	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации

	<p>ог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, психолог, врач по спортивной медицине</p>	<p>креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо). Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис.</p> <p>Клинический анализ мочи.</p> <p>Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ. ЭхоКГ.</p> <p>Спирография.</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год).</p> <p>Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками. Исследование психоэмоционального статуса.</p>	<p>врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования</p>
--	---	--	---

На данном этапе осуществляется комплексный медицинский контроль. После осмотра спортсмена врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

**- на этапе высшего спортивного мастерства:**

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1 раз в 6 месяцев	<p>Педиатр или терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, психолог, врач по спортивной</p>	<p>Клинический анализ крови, биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу АЛТ, аспартатаминотрансферазу АСТ, щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу КФК, глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена. Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис.</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования</p>

	медицине	<p>Клинический анализ мочи.          Антропометрия. Функциональные пробы. Определение общей физической работоспособности. ЭКГ (в покое в 12 отведениях). ЭхоКГ. Spiрография.          Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год).          Ультразвуковое исследование (далее – УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками. Исследование психоэмоционального статуса.</p>	
--	----------	---	--

На данном этапе выбор программ обследований, их содержание и периодичность использования определяют, исходя из соображений эффективности индивидуальных коррекций тренировочного процесса.

### **2.5.2. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе – 9 лет.

В настоящей программе спортивной подготовки установлены минимальные и максимальные возрастные требования для зачисления в Учреждение, а также требования для перевода (зачисления) на год, этап спортивной подготовки, с учетом специфики стрелкового спорта и условий реализации Программы:

Этапы подготовки	Период	Год подготовки на этапе	Мин. возраст для зачисления в группу (лет - год рождения)	Макс. возраст для зачисления в группу (лет - год рождения)
Начальной подготовки	До года свыше года	1	9	12
	Свыше года	2	10	13
Тренировочный этап	Начальной специализации	1	11	14
		2	12	15
	Углубленной специализации	3	13	16
		4	13	18
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений		13	Без ограничений
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений		14	Без ограничений

Большой возрастной диапазон, дает возможность тренеру комплектовать группы из талантливых спортсменов для подготовки их к переходу на следующий году, этап спортивной подготовки.

### **2.5.3. Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную**

## **подготовку**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Спорт высших достижений предъявляет высокие требования к физическому и психологическому состоянию здоровья спортсмена. Причем психологическая составляющая функционального состояния не менее важна, чем физические кондиции спортсмена.

У представителей различных видов спорта существуют специфические психофизические особенности и предпосылки для занятий тем или иным видом спорта. У стрелков различных спортивных специализаций существуют свои психофизические особенности и своя терминология, которая не должны вызывать никаких побочных толкований в мышлении стрелка. Например, термин, "изготовка" – это "положение тела стрелка с оружием по отношению к точке или району прицеливания" и т. д.

Поэтому важным компонентом подготовки спортсмена высокого класса является работа по выявлению индивидуальных особенностей психологического статуса, лимитирующих факторов психофизической работоспособности и мероприятий, направленных на их коррекцию.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизические требования по уровню развития отдельных двигательных возможностей спортсмена таких, как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость установлены в контрольных нормативах по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные

объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

### ***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	28-32
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	4-5	6-14	6-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	823-1040	1248-1456	1456-1664
Общее количество тренировок в год	156	156	156-208	208-260	312-728	312-728

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики специализации пулевой стрельбы, периода, задач и этапов тренировочного цикла. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен, но не более чем на 10% и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения на тренировочных сборах, но не более чем на 25%.

#### **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимому для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, содержатся в приложение №1, приложение №2 (таблицы №1, 2) к настоящей Программе.

#### **2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, главные официальные соревнования тренировочного года, количество стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего

соревновательного сезона составляет 4 недели.

## **2.9. Структура годичного цикла**

Структура годичного цикла спортивной подготовки состоит, как правило, из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году обуславливается, главным образом, календарем спортивных соревнований и сезонно-климатическими условиями. Мезоциклы, (средние циклы), различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. В своей работе тренеры должны учитывать, что план участия спортсмена в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построений спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому – высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решений). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- превышающий уровень своего прежнего рекорда;

- близкий к этому уровню (в пределах 1,5 – 3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов, важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы, годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий, специализаций пулевой стрельбы и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.



Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков пулевой стрельбы, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного сезона. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований;
- специализации пулевой стрельбы;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе — базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла — постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и

дыхания, а также воспитания волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового, общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у молодых атлетов их может быть несколько.

В базовом, специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида пулевой стрельбы, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде пулевой стрельбы в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом, специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства.

Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание, необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной

тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида пулевой стрельбы, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

#### *Варианты структуры соревновательного периода.*

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1 - 2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных: мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерно, прежде всего для высококвалифицированных спортсменов, наряду с соревновательными включать промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и, вместе с тем, сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год.

Если спортсмен, по каким-либо причинам не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

*Некоторые варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов.*

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что это оказывается эффективным в

циклических видах спорта, требующих проявления выносливости. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия контрольных и главных соревнований.

Следовательно, данная система формирования специальной подготовки спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и общей работоспособности, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов – накопления и реализации, для данных этапов.

#### *Структура многолетней подготовки.*

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течении ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В каждом виде пулевой стрельбы, модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;
- возраст спортсменов на этапе;
- преимущественная направленность подготовки на каждом этапе;
- основные задачи подготовки;
- основные средства и методы подготовки;
- допустимые тренировочные нагрузки;
- примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

#### *Типы и 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 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 учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Втягивающий мезоцикл характеризуется объемом 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 обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, и в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦ объемный + МЦ объемный + МЦ интенсивный + МЦ восстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренирующая 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 модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечивать более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный, МЦ собственно тренировочный + МЦ модельно-соревновательный + МЦ собственно тренировочный + МЦ подводящий.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

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

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные 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 мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой, 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. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

### **Раздел III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Основные принципы построения тренировки.**

Тренировка – это систематический процесс, целью которого является совершенствование физической формы спортсмена в избранном виде деятельности. В тренировочных программах упражнения и практические занятия используются для развития тех качеств, которые требуются для долгосрочного развития спортсмена.

Тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий пулевой стрельбой с необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировочных занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе планов спортивной подготовки для тренировочных групп и индивидуальных планов спортивной подготовки для спортсменов этапов ССМ и ВСМ. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск врача к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

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

*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 функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимы постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование и овладение знаниями о закономерностях психики человека. 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 и месту: годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный



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

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

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

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий. И то и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенствуя в первой части учебно-тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени № 4, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия - выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого тренировочного занятия бывает более значительным.

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

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

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

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

### **3.2. Методика обучения техники выполнения выстрела и ее совершенствование**

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-

конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются повторный и переменный методы. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это - повтор на интервальный метод. Вся многолетняя подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия - выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия, выполнения которых определены правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Спортсмены-стрелки должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

В тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

### **3.2.1. Рекомендации по обучению стрельбе начинающих.**

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений, хранить и использовать в школах, домах творчества, кружках для работы с подростками при клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;
- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой), руки (имитируется часть изготовки «лежа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки МР-60 и МП-61).

Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиге на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях.

### **3.2.2. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые действия (разучивание по элементам).**

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле над точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие - выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно и требуются большой труд и длительное время, затрата которых не дает гарантий полного избавления от них: нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом - залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

### **3.2.3. Повторение действий по выполнению выстрела.**

Стрелки-пулевики выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий-выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а в состязаниях правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

### **3.2.4. Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.**

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планки открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок - «дергание», от которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке, мышечным утомлением, изменениями психоэмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему "стрелок-оружие", прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из винтовки в положениях «с колена», «стоя» первой короткой дистанцией были 10 м, а для стрельбы из пистолета - 5-7 м. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для каждого вида оружия (об этом более подробно в других разделах).

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «подавливанию».

Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов».

Исходя из возможностей начинающих стрелков, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

Поспешность, стремление быстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача - предупредить возникновение и закрепление «поддавливания» - не будет выполнена.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения тренировочных занятий на укороченных дистанциях. Задачи по освоению и закреплению в навык элементов техники выполнения выстрела, по выработке устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанции.

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не поддавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Его необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки, но и на этапах, тренировочном и спортивного совершенствования в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

### **3.2.5. Выполнение выстрела в «районе колебаний».**

То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия стрелок принимает те колебания, которые нестораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из стрелков колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера - убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» на много уменьшается вероятность появления грубой (злостной) ошибки «поддавливания» и закрепления ее во вредный навык. Ученики должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район

колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у стрелков - мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «почти в центре, чуть правее, чуть ниже».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

### **3.2.6. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».**

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа значительно большего по размеру, чем бланк мишени №7. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное - не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени № 7.

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя», по «движущейся мишени» и из пистолета) в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист». При отсутствии «отрывов», с появлением относительной устойчивости оружия у винтовочников, пистолетчиков, правильной «поводке» у стрелков по движущейся мишени можно перейти на мишени № 7, № 4, движущуюся.

Наибольший эффект при осваивании техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а в дальнейшем - периодически, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

Периодический возврат к мишени - «белый лист» дает положительный результат не только в тренировочных группах, но и спортивного совершенствования, особенно у пистолетчиков.

### **3.2.7. Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени.**

При начальном обучении после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большего размера, чем мишень № 7. Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься юными стрелками не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не подлавливая «удачный» момент».

Если проводить тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Очень полезно это делать в группах начальной подготовки во второй половине тренировочного года при овладении техникой выполнения выстрелов в неустойчивых положениях. В учебно-тренировочных группах периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если стрелок после обычной мишени начинает стрелять по мишени большего размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

В группах винтовочников, осваивая технику выполнения выстрелов в положениях «с колена» и «стоя», можно выполнять выстрелы по увеличенной мишени на полной дистанции (50 м), используя в качестве мишеней круги большего диаметра, чем мишень № 7, вырезанные из мишеней № 4. Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня подготовленности стрелков. В группах пистолетчиков круги-мишени можно вырезать из мишеней № 5 в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, работая над устойчивостью, иногда используя меньшие по размеру мишени, ужесточая требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» и усложняя выполнение выстрела. Нередко, стараясь удержать оружие под уменьшенной мишенью, стрелой начинает излишне напрягаться: меняется характер работы мышц участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», ухудшает устойчивость. Может возникнуть ситуация, близкая к той, когда стрелок стремится «успеть с выстрелом», а это недопустимо. Стрельба уменьшенной мишени требует от спортсмена высокого мастерства не только в технике выполнения выстрела, но и в умении контролировать абсолютную точность изготовления на мишень, свои действия, мышечные ощущения, концентрацию внимания на безукоризненном выполнении одного или двух ведущих элементов выстрела.

Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает спортсмена к «подлапливанию». При появлении «отрывов»,

увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

### **3.2.8. Выполнение «выстрелов» без патрона и с патроном.**

Выполнение «выстрела» без патрона - методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни, сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела-щелчка.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия при выстреле-щелчке, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел с типовыми ошибками. Так как при стрельбе с патроном реакция на звук выстрела, «ожидание» и «встреча» его, преждевременный «выход из работы» (развал) внешне не столь очевидны, менее заметны, так как они скрадываются отдачей, то для выявления ошибок опытные тренеры создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ли оружие.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Стрелка следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом. Думается, быстрый рост спортивного мастерства стрелков по движущейся мишени есть следствие такой организации учебно-тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

Чередование выстрелов без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Если чередовать «выстрелы», без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

### **3.2.9. Выполнение выстрела без ограничения времени.**



В скоростных стрельбах из пистолета, в стрельбах по движущейся и появляющимся мишеням, при проведении финалов время на каждый выстрел или серию их строго ограничено. Для упражнений, которые часто называют «медленными», дается время на выполнение всего упражнения или его частей, а не на отдельные выстрелы или серию. Оно ограничено не столь жестко, как в скоростных стрельбах, но достаточно строго. Поэтому спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Необходимо в начальном периоде обучения и в дальнейшем при освоении техники новых упражнений выполнять выстрелы медленно, без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на правление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача - предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

Основная причина возникновения типовых ошибок - отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие» (правильной «поводки»), для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки. С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «подлавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства стрелков-пулевиков.

### **3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных**

## **занятий и соревнований.**

К занятиям по пулевой стрельбе из пневматического оружия допускаются:

- юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности, изучившие устройство оружия, приемы стрельбы;

- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий. При нахождении в тире спортсмены обязаны соблюдать Правила поведения для спортсменов. График проведения занятий в тире определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в тире являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

- химические (пыль).

Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в тире. Спортсменам запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в тире, подходить к имеющемуся в тире и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Требования безопасности перед началом занятий.

Изучить содержание Требований безопасности. С разрешения тренера, пройти в раздевалку, переодеться в стрелковую спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик. С разрешения тренера пройти в тир. Разрешается брать с собой в тир только вещи, необходимые для занятий.

Во время занятий спортсмен обязан:

- соблюдать Требования безопасности;

- выполнять все действия только по указанию тренера;

Требования безопасности во время занятий:

- не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера;

- не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера;

- заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!»;

- не выносить заряженное оружие с линии огня;

- не оставлять заряженное оружие на линии огня;

- не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны;

- докладывать после заряжения оружия о готовности к стрельбе, при возникновении задержки по окончании стрельбы;

- не оставлять оружие, где бы то ни было, а также не передавать его другим

спортсменам;

- после окончания стрельбы предъявить оружие на осмотр.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, и действовать в соответствии с его указаниями. При получении травмы сообщить об этом тренеру. При необходимости и возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

- по указанию тренера чистку оружия произвести в специальном месте;  
- с разрешения тренера организовано выйти из тира;  
- при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера.

### **3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в астрономических часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовкой подготовки, рассчитанные на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки и с отражением видов спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок составлены в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа углубленной спортивной специализации (тренировочные группы свыше двух лет), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного для данной тренировочной группы, но с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана был выполнен полностью.

### **Рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки**

Виды	Этапы и периоды спортивной подготовки
------	---------------------------------------

спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	160	160	160	160	165	145
	51,3%	34,2%	22%	15,4%	12,3%	8,8%
Специальная физическая подготовка	95	145	220	280	280	210
	30,5%	31%	30,2%	26,9%	20,9%	12,8%
Техническая подготовка	45	145	278	490	720	1005
	14,4%	31%	38,2%	47,1%	53,8%	61,3%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	35	50	80	100
	-	-	4,8%	4,8%	6%	6,1%
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	18	35	60	94	180
	3,8%	3,8%	4,8%	5,8%	7%	11%
Всего часов:	312	468	728	1040	1339	1640
Всего %:	100%	100	100	100	100	100
Количество тренировочных занятий	156	156	208	260	432	432

### 3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее прогнозировать рост спортивных результатов по годам, этапам спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее в рамках составленного плана индивидуальных тренировочных занятий, участия в соревнованиях, спрогнозировать результат на тренировочный год.

Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте в конкретном виде пулевой стрельбы;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального плана спортивной подготовки.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется на постоянной основе.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль проводится совместно врачом по спортивной медицине и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительную работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить:

- изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения

упражнений и в ближайший период отдыха;

- изменения, происходящие в организме спортсмена в поздних фазах восстановления (на другой и последующие после нагрузки дни).

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме: текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время упражнения.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за спортсменами, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами проводятся:

- в процессе тренировки для определения готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы спортивной подготовки;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок, которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные

или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов.

Углубленное и текущее медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе КГБУЗ «Клинический центр реабилитации и восстановительного лечения». Именно там они получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

Врач по спортивной медицине КГБУЗ «КЦРиВЛ» проводит диагностику, определяет профилактические, лечебные, реабилитационные мероприятия, осуществляет диспансерное наблюдение, определяет медицинские показания для направления спортсменов, на оказание медицинской помощи в стационарных условиях в экстренной и (или) плановой формах, а также осуществляет систематический контроль за состоянием спортсменов.

Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Мероприятия психологического характера включают в себя:

- мероприятия по диагностическому контролю психологического состояния и профессионально важных психофизиологических характеристик спортсмена;

- мероприятия по развитию и поддержанию профессионально важных психофизиологических характеристик и коррекции психологического состояния спортсмена;

- мероприятия о диагностике, профилактике и коррекции неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических психосоматических и дезадаптационных расстройств спортсмена;

- мероприятия по диагностике профессионально важных характеристик и индивидуально-психологических особенностей спортсмена, определяющих успешность спортивной деятельности;

- мероприятия по контролю психологического состояния спортсменов в тренировочный и соревновательный периоды;

- мероприятия по развитию и поддержанию профессионально важных психофизиологических и психологических характеристик спортсмена и оптимизацию его психологического состояния;

- мероприятия по профилактике и коррекции неблагоприятных изменений психологического состояния спортсмена;

- мероприятия по психологической реабилитации травм и заболеваний.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов включает:

- восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, медицинские вмешательства;

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;

- мероприятия психологического характера;

- обеспечения спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины.

Биохимический контроль осуществляется во время проведения УМО. По

полученным данным рассчитываются более 80-ти параметров крови. Это позволит оперативно контролировать функциональное состояние спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Биохимический контроль проводится КГБУЗ «КЦРиВЛ».

Не менее важна задача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:

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

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

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

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

покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;

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

### **3.7. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

На этапах спортивной подготовки тренеры используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программный материал зависит от спортивной дисциплины пулевой стрельбы, в которой специализируются спортсмены, уровня его квалификации и от поставленных задач на конкретный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал практических занятий, могут использоваться на различных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах пользуются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и, или интенсивность.



**Рекомендации по использованию программного материала для  
тренировочных занятий на различных этапах и периодах подготовки:**

Программный материал для практических занятий	Периоды спортивной подготовки				
	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону	Зимний соревновательный сезон	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону	Летний соревновательный сезон	Переходный период, активный (отдых)
<i>Этап начальной подготовки</i>					
Практические занятия					
1. Общая физическая и специальная физическая подготовка					
- размеренный бег	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	+	+	+	+	+
- общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
- круговая тренировка	+	+	+	+	+-
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
- плавание	+	+	+		+
- выполнение упражнений специальной физической направленности	+	+	+	+	
2. Техническая подготовка					
- изучение материальной части пневматической и малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы	+		+		+
- изучение устройства патронов, бокового и центрального боя	+		+		+
- освоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания – СТП, «несовмещение», «совмещение»;		+		+	
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули, отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия		+		+	
- ознакомления с открытым прицелом, усвоения правил прицеливания при выполнении выстрела	+		+		+
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применение ремня		+		+	
- овладении навыков расчета поправок и внесения их		+		+	

- овладение умением выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давления постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца		+		+	
- ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием и правилами поведения в тирах, на стрельбищах	+		+		+
- освоение элементов техники «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине года выполнение серий из 3 – 5 выстрелов на кучность: а также по мишеням: «белый лист» и №5 (подъем руки по сигналу)		+		+	
- ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание», «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений	+		+		+
- в группах винтовочников – в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7		+		+	
- в группах пистолетчиков – по мишеням: «белый лист» и №4, 8,		+		+	
- в группах стрелков по движущимся мишеням – по «белому листу» и движущейся мишени		+		+	
- освоение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела		+		+	
- ознакомление с понятиями внимание и его значения в стрелковом спорте, виды, восприятие, представление, идеомоторика (самое общее представление);	+		+		+
<b>3. Контроль спортивной подготовленности:</b>					
- выполнение упражнений по условиям соревнований (контрольные стрельбы)	+		+		+
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов 3 или 2 спортивного разряда; (зачет по технической подготовленности)		+		+	
- выполнение психологических тестов	+		+		
<b>4. Инструкторская и судейская практика</b>					
- твердое усвоение прав и обязанностей участников соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований	+	+		+	
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), выполнение обязанностей		+		+	

контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований					
- показ «изготовок» в избранном виде стрельбы	+		+		+
- показ в разминке выполнения упражнений физической направленности	+		+		+
<b>Тренировочный этап до двух лет</b>					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
- единая спортивная классификация, спортивные разряды	+		+		
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах		+		+	
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули, отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия	+		+		+
- марки патронов и пневматических пулек	+		+		+
- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида пулевой стрельбы	+		+		+
- глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементов техники его выполнения		+		+	
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок – оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при застывании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления овладения умением выполняя выстрел, контролировать «параллельность» работ, при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок	+		+		+
- ознакомление с понятиями: - свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление)		+		+	
- ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»	+		+		
- ознакомление с понятиями восстановительные мероприятия	+		+		
- ознакомления с самоконтролем, необходимостью контролировать свое		+		+	

состояние, ведением дневника					
- сердечно-сосудистая система, кровообращение, дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма					+
- антидопинговые мероприятия	+	+	+	+	+
<b>Практические занятия</b>					
<b>1. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
- размеренный бег	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам	+		+		+
- общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
- упражнения с отягощениями, штанга	+		+		+
- круговая тренировка	+		+		+
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+		+		+
- плавание	+		+		+
- выполнение упражнений специальной физической направленности	+		+		+
- выполнение упражнений специальной физической направленности	+	+	+	+	+
<b>2. Техническая подготовка</b>					
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом состоянии систему «стрелок – оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов	+	+	+	+	
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца	+	+	+	+	
- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»	+		+		
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»	+		+		
- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами		+		+	
- дыхание	+	+		+	
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)	+	+		+	
- развитие внутреннего контроля (умения – «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок – оружие»		+		+	
- «чистота» выполнения выстрелов без патронов	+		+		
- выработка устойчивости, совершенствование	+		+		

техник выполнения выстрела в положении «лежа», «с колена», «стоя»					
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца		+		+	
- формирование прочного навыка выстрела в «районе колебаний», без «ожидания» и «встречи» его		+		+	
- выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патронов и с патронами)		+		+	
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела, до и после него	+		+		
- выполнение выстрелов без патронов и с патронами (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)	+		+		+
Средство выработки устойчивости системы «стрелок – оружие» и «силовой выносливости»:	+		+		+
- во время тренировки длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-2-ого разрядов	+		+		
- выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов		+		+	
<b>3. Практические стрельбы</b>					
- на укороченных и полной дистанциях		+		+	
- по «белому листу» и мишени		+		+	
- на «кучность» и «совмещение»	+		+		
- расчет и внесение поправок между сериями	+		+		
<b>4. Контроль спортивной подготовленности:</b>					
- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки		+		+	
- выполнение упражнений по условиям соревнований		+		+	
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов (зачет по технической подготовленности)		+		+	
<b>5. Инструкторская и судейская практика</b>					
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с	+	+		+	

Правилами соревнований					
- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве судьи – показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.		+		+	
<b>Тренировочный этап свыше двух лет</b>					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
- продолжить закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах	+		+		
- совершенствование знаний о материальной части пневматического оружия избранного вида пулевой стрельбы	+		+		+
- совершенствование знаний о выстреле и элементов техники его выполнения		+		+	
- совершенствование знаний: - о свойствах внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства и эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление)		+		+	
- совершенствование знаний о «утомлении» и «переутомлении»	+		+		+
- совершенствование знаний о восстановительных мероприятиях	+		+		+
- совершенствование знаний о самоконтроле, умении контролировать свое состояние, ведении дневника	+			+	
- совершенствование знаний о сердечно-сосудистой системе, кровообращении, дыхании и газообмену, значении дыхания для жизнедеятельности организма					+
- антидопинговые мероприятия	+	+	+	+	
Практические занятия					
1. Общая и специальная физическая подготовка					
- размеренный бег	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам			+		+
- общеразвивающие упражнения	+		+		+
- упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+		+
- круговая тренировка	+		+		+
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+		+		+

- плавание	+		++		
- выполнение упражнений специальной физической направленности (тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений)	+	+	+	+	
<b>2. Техническая подготовка</b>					
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом состоянии систему «стрелок – оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов	+	+	+	+	
- глубокое понимание и осмысление понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок – оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при застывании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления овладения умением выполняя выстрел, контролировать «параллельность» работ, при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел (развитие силовой выносливости)	+		+		
- во время тренировки длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-2-ого разрядов (развитие силовой выносливости)	+		+		
- выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости)					
- выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости)		+	+		
- во время тренировки длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок – оружие» и «силовой выносливости», достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-2-ого разрядов (первый год обучения), 1 разряда, 1разряда «подтвердить» и желательно КМС (второй год обучения) (развитие силовой	+		+		

выносливости).					
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца		+		+	
- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»	+	+	+	+	
- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»	+	+	+	+	
- совершенствование прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами	+				+
-- совершенствование техники дыхания		+		+	
- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)	+			+	
- дальнейшее развитие внутреннего контроля (умения – «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок – оружие»		+		+	
- «чистота» выполнения выстрелов без патронов	+		+		
- выработка устойчивости, совершенствование техник выполнения выстрела в положении «лежа», «с колена», «стоя»	+	+	+	+	
- совершенствование автономной работы указательного пальца по нажиму спускового крючка	+	+	+	+	
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца	+	+	+	+	
- дальнейшее формирование прочного навыка выстрела в «районе колебаний», без «ожидания» и «встречи» его	+		+		
- выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патронов и с патронами)	+		+		
- закрепление навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела, до и после него	+	+	+	+	
- выполнение выстрелов без патронов и с патронами (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)		+		+	
<b>3. Практические стрельбы</b>					
- на укороченных и полной дистанциях		+	+	+	
- по «белому листу» и мишени		+	+	+	
- на «кучность» и «совмещение»		+	+	+	
- расчет и внесение поправок между сериями		+	+	+	



9. Контроль спортивной подготовленности:					
- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки		+	+	+	
- выполнение упражнений по условиям соревнований		+		+	
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 1-го разряда, норматива КМС (желательно);		+		+	
10. Инструкторская и судейская практика					
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований	+		+		+
- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве судьи – показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.		+		+	
	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					
- освоение сведений об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи	+		+		+
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение их до полного автоматизма	+		+		+
- усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов; механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях; нарушении поверхности ствола, снижении прочности, ухудшение боя оружия	+		+		+
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок		+		+	
- окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, ухудшение прочности, ухудшение боя оружия		+		+	

- углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании		+		+	
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления	+		+		+
- совершенствование знаний о восстановительных мероприятиях	+		+		+
Усвоение знаний о саморегуляции – произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовать технический потенциал в условиях соревнований		+		+	
- координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение)		+		+	
- причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена	+		+		+
- психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)		+		+	
- антидопинговые мероприятия	+	+	+	+	+
<b>Практические занятия</b>					
<b>1. Общая физическая подготовка</b>					
- размеренный бег	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам					+
- общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
- упражнения с отягощениями, штанга	+	+	+	+	
- круговая тренировка					+
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+		+		+
- плавание	+		+		+
<b>2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности</b>					
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивой системы «стрелок-	+		+		

оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС, КМС подтв. (первый год подготовки), МС (второй год), МС подтв. (третий год);					
- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие»	+	+	+		
- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	+	+	+	+	
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»		+		+	
- развитие внутреннего контроля («умения слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;		+		+	
<b>3. Техническая подготовка</b> (дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы)					
- дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа», «с колена», «стоя»	+	+	+	+	
- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени	+		+		+
- выполнение выстрелов без патронов и с патронами (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)	+		+		+
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма		+	+	+	
- совершенствование работы указательного пальца		+			
- овладение альтернативными способами управления спуском	+		+		++
- совершенствование техники дыхания				+	
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование		+		+	
- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи»		+		+	

его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела					
<b>4. Практические стрельбы</b>					
- на укороченных дистанциях (периодически, при необходимости)		+		+	
- по «белому листу» и мишени	+		+		
<b>5 Контроль спортивной подготовленности:</b>					
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, подтверждение норматива КМС, выполнение норматива МС;					
<b>6. Инструкторская и судейская практика</b>					
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке		+		+	
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, линии огня, информатора, в КОР		+		+	
- ознакомление с принципами построения тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения, отдельных занятий в группах НП по заданию тренера (третий год);		+			+
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>					
- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах Мира и Европы; с проводимыми в стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей; с успехами одаренных молодых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах					+
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведения выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера	+	+	+	+	
- окклюзия – поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, ухудшение прочности, ухудшение боя оружия	+				+
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение	+		+		

навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия					
- углубление знаний о внимании, воле, воспитания их; о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности, которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсменов на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;					+
- усвоение знаний о саморегуляции – произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовать технический потенциал в условиях соревнований;	+		+		
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомлении с комплексным методом саморегуляции, овладении приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований	+		+		
- расчет поправок, внесение между сериями и во время выполнения (стрельбы на совмещение)	+		+		
- антидопинговые мероприятия	+	+	+	+	
<b>Практические занятия</b>					
<b>1. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
- размеренный бег	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам					+
- общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
- упражнения с отягощениями, штанга,	+	+	+	+	
- круговая тренировка					+
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+		+		+
- плавание	+		+		+
<b>2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности (силовой и статической выносливости, координированности)</b>					
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивой системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами,	+		+		

подготовленными на уровне МС и МСМК;					
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов развитие (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5 – 2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена	+		+		
- дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	+		+		
- развитие внутреннего контроля («умения слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»	+	+		+	
<b>3. Техническая подготовка</b> (дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы)					
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма	+	+	+	+	
- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени	+	+	+	+	
- дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». «с колена», «стоя»	+		+		
- выполнение выстрелов без патрона, с патроном (внутренний контроль за сохранение рабочего состояния)	+		+		
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца	+	+	+	+	
- совершенствование альтернативных способов управления спуском		+		+	
- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом		+		+	
- совершенствование техники дыхания					
- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале	+	+	+	+	
- совершенствование навыка выполнения выстрела в соревновательных условиях		+		+	
- закрепление и совершенствование внутреннего ощущения «чувства выстрела»		+		+	
<b>4. Практические стрельбы</b>					
- на укороченных дистанциях (периодически,		+		+	

при необходимости)					
- по «белому листу» и мишени		+		+	
5. Контроль спортивной подготовленности:					
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МС, МСМК, завоевание быть членом сборных команд обществ, ведомств, страны		+		+	
- овладение навыками устранения неполадок в оружии			+		+
6. Инструкторская и судейская практика					
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований		+		+	
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных листов; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	+	+	+	+	+
- дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для тренировочных групп	+		+		

### 3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.

В системе спортивной подготовке, психологическая подготовка занимает важное место, обеспечивая необходимое для спортивной деятельности проявление психических процессов. Ни один из методов не принесет пользы и не даст желаемых результатов, если не учтены индивидуально-типологические свойства спортсмена.

Конкретная задача программы психологической подготовки состоит в необходимости знания и учета всех потенциальных возможностей, а также в обучении приемам и совершенствовании навыков саморегуляции, дополнительных индивидуально подобранных практических рекомендаций, принимая во внимание индивидуальный профиль спортсмена. Способы и методы индивидуализации работы по подготовке спортсменов-стрелков различны. Возможны одинаковые методы обучения, но в этом случае индивидуализация равна нулю. Если с каждым спортсменом работать индивидуально, исходя из знания и учета его особенностей индивидуальности, показателей психомоторных качеств, уровня развития регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств, то в этом случае возможно достижение высокого результата. В стрелковом спорте роль и значение индивидуально-типологических особенностей исключительно велики, так как результаты стрельбы находятся в высокой зависимости от психического состояния спортсмена, причем не только на соревнованиях, но и на тренировках. Управлять психическим состоянием стрелку помогает система саморегуляции и эмоциональная устойчивость как свойства

личности спортсмена. В структуре спортивного мастерства стрелка высокого класса удельный вес психологической составляющей исключительно высок. Поэтому в психологии спорта известно очень много разных программ и методик психологической подготовки, но все они направлены на достижение высоких результатов через оптимизацию процесса подготовки с помощью общих методов и средств.

В рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов, регулярно проводится психологическое тестирование, с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.п.). Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

### **3.9. Планы применения восстановительных мероприятий.**

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

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. При применении, которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение упражнений для активного отдыха и расслабления;
- применение корригирующих упражнений для позвоночника;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж - ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры - контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня;
- отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия – диадинамические токи Бернара,



электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

- баротерапия;
- кислородотерапия.

### **3.10. Планы антидопинговых мероприятий**

*Антидопинговые образовательные и воспитательные программы, учитывающие возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки.*

Особенности антидопинговых программ реализуемых в Учреждении:

а) дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки резерва, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности спортсменов;

б) содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;

в) содержат систему оценки полученных знаний с использованием начального и итогового тестирований по вопросам, составленным для каждой разновидности программ;

г) каждая из разработанных программ рассчитана на определенное количество часов, необходимых для детального освещения материала, и подразумевает систематическую работу со спортсменами;

д) формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта с проводящим занятие специалистом, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

### **Комплекс антидопинговых воспитательных и образовательных программ, учитывающих возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки**

**Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки.**

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения учебного материала.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Вводное занятие

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
- чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
- можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, чтобы улучшить свой результат, то это может очень

навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в легкой атлетике свои правила, в спортивной борьбе – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта, но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?

Получить ответы и предположения спортсменов.

Итак, нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушители понесут наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

#### Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для стрелков, так и для легкоатлетов, футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

#### Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг контроль. Допинг контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг контроля.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда!

Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

#### **Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки**

Входное тестирование

В спорте важна только победа.

Да - Нет

Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным.

Да - Нет

Спортсменам, как и всем остальным людям, можно использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь.

Да - Нет

Существуют ли антидопинговые правила?

Да - Нет

Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг?

Да - Нет

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат.

Да - Нет

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет.

Да - Нет

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно.

Да - Нет

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают.

Да - Нет

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз.

Да - Нет

### **Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1. Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать. Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют силу воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина. Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина. Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина. Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

### Тема 3. Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире.

Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя

применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов. Первый раздел: список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте. Второй раздел: вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований. Есть еще третий раздел Запрещенного списка: вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др.).

#### Тема 4. Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы.

Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома. Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

#### Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. После этого инспектор допинг контроля проверяет мочу спортсмена на



пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг контроля.

6. Инспектор допинг контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг контроля, который необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

#### Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда. И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно.

Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет! А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

#### Тема 6. Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что

только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

**Анкета для спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Входное тестирование

Только с допингом можно достичь наивысших спортивных результатов

Да - Нет

Допинг для здоровья не настолько опасен, как это принято считать.

Да - Нет

Существует ли официально утвержденный список запрещенных веществ?

Да - Нет

Допинг-контроль проходят только спортсмены, участвующие в Олимпийских играх

Да - Нет

Официально зарегистрированный медицинский препарат можно всегда употреблять без риска для здоровья.

Да - Нет

Существуют ли в спорте отдельные антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли ради победы в отдельных исключительных случаях применять допинг?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф.

Да - Нет

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен.

Да Нет

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки?

Да - Нет

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры

Да - Нет

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению?

Да - Нет

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой?

Да - Нет

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию.

Да - Нет

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг?

Спортсмен - Тренер спортсмена

### **Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг – это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата. Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос.

Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.

2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.

3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.

4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.

5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.

6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.

8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.

9. Соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов.

Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равенности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и

не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью. Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

## Тема 2. Антидопинговые документы

Основными антидопинговыми документами являются:

### 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:

- Стандарт для лабораторий;
- Стандарт по терапевтическому использованию;
- Стандарт «Запрещенный список»;
- Стандарт по тестированию.

### 2. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

### 3. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг контроля, выдачу разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА.

Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг контроль и работу инспекторов допинг контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лаборатории могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые

организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

### Тема 3. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;
- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг контроля;
- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;
- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров;
- выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

### Тема 4. Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. К этим правилам относятся:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

### Тема 5. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг контроля с представителем, а именно: тренером,

переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает. Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол

допинг контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев. Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа.

Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

#### Тема 6. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови. До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг контроля.

#### Тема 7. Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,
- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,
- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.



Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно.

Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции.

За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования МФСС, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами МФСС.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

#### Тема 9. Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

#### Тема 10. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

##### Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечнососудистых

заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д. Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоетина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем. Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

### **Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Входное тестирование

Что такое ВАДА, и какие функции она выполняет?

---

Допинг – это запрещенные в спорте вещества и методы подготовки

Да - Нет

Спортсмен может отказаться от сдачи пробы не более одного раза в течение года

Да - Нет

Минимальный объем пробы мочи составляет 75 мл 60 мл 30 мл 90 мл 120 мл

На самом деле в лаборатории знают, кому конкретно принадлежат пробы

Да - Нет

За повторное нарушение антидопинговых правил спортсмену грозит пожизненная дисквалификация

Да - Нет

В настоящее время персонал спортсмена, к сожалению, не несет никакой ответственности за участие в нарушении спортсменом антидопинговых правил.

Да - Нет

Допинг-контроль по полной программе проводится только на соревнованиях.

Да - Нет

Персонал спортсмена может привлекаться к ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Да - Нет

Итоговое тестирование. Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет?

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь.

Да - Нет

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным.

Да - Нет

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг контроля в течение 60 минут.

Да - Нет

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России.

Да - Нет

Запрещенный список действует только во время соревнований.

Да - Нет

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции.

Да - Нет

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена.

Да - Нет

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения.

Да - Нет

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА.

Да - Нет

Информацию о местонахождении во время подготовительного Периода, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию.

Да – Нет

### **Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы (1 час).

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема 5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

## Тема 1. Определение допинга

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допингом считается совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Такими нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена. Если анализ пробы спортсмена дал положительный результат на наличие допинга, то это автоматически считается нарушением антидопинговых правил.

2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или метода. Если установлено, что спортсмен принимал допинг или зафиксирована попытка его применения, то это тоже считается нарушением.

3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови. Отказ спортсмена проходить процесс сдачи пробы, самовольное покидание пункта сбора проб, отказ подписывать уведомление о предстоящем допинг контроле и т.д. являются примерами подобных нарушений.

4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации. Если спортсмен включен в пул тестирования, он обязан представлять сведения о своем проживании и местах посещения на каждый день. Если он нарушает эти требования, ему фиксируют нарушение антидопинговых правил.

5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг контроля. Если спортсмен пытается подменить пробу, протокол допингового контроля, документ и т.д., то это считается нарушением антидопинговых правил.

6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами. Установление факта обладания допингом считается нарушением.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов. Распространение среди других спортсменов допинга, а также приобретение, продажа и т.д. также рассматриваются как нарушение антидопинговых правил.

8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.

9. Соучастие. Владение информацией, что кто-либо из спортсменов принимает допинг, считается покровительством и рассматривается как соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество. Под запрещенным сотрудничеством подразумевается взаимодействие дисквалифицированных спортсменов или персонала спортсменов со спортсменами, у которых нет нарушений антидопинговых правил. В отношении «чистых» спортсменов в данных ситуациях также могут завести дела о нарушении антидопинговых правил за запрещенное сотрудничество.

## Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации

Соблюдение антидопинговых правил – первая обязанность спортсмена. Кроме того, каждый спортсмен должен нести полную ответственность за все, что

он принимает и использует: еду, медицинские препараты, пищевые добавки, мази, кремы, гели, пластыри и т.д. Как спортсмены, так и специалисты, работающие с ними, должны знать о существовании антидопинговых правил и последствиях их нарушения. Причем следует помнить, что санкции принимаются не только в отношении спортсменов, но и в отношении тренеров, врачей, массажистов и т.д., если установлена вина последних.

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. Они были рассмотрены на первом занятии. Это:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное представление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Вид и масштаб санкций зависит от вида нарушения антидопинговых правил, количества запрещенного вещества/веществ, обнаруженных в пробе, количества нарушений, и т.д.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Как особо серьезное рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то входящие в персонал лица дисквалифицируются на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

Смягчение санкций.

Если спортсмен сможет доказать тот факт, что совершение антидопинговых правил произошло неумышленно, представив соответствующие факты, срок дисквалификации может быть сокращен и даже отменен в отдельных случаях.

Помимо всего, спортсмен может признать нарушение антидопинговых правил. Добровольное признание может стать основанием для сокращения срока дисквалификации.

Также увеличить срок дисквалификации может наличие отягчающих обстоятельств, например: планомерность, сговор и соучастие при нарушении спортсменом антидопинговых правил; нарушение нескольких антидопинговых правил одновременно; многократность применения допинга и др. Даже за первое нарушение в таких случаях срок дисквалификации увеличивается.

При повторных нарушениях антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом тяжести обоих нарушений.

Статус в период дисквалификации.

Спортсмену, отбывающему дисквалификацию, запрещено участвовать в соревнованиях. Ему разрешено участвовать только в специальных антидопинговых информационных программах.

Финансовые санкции.

Федерация или оргкомитет соревнований за нарушение антидопинговых правил могут, помимо дисквалификации, применить к спортсмену финансовые санкции.

Уголовная ответственность.

Также необходимо знать об уголовной ответственности в соответствии со Статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Участниками всемирной антидопинговой системы являются:

- международные организации (как правительственные, так и неправительственные);
- международные спортивные федерации;
- национальные антидопинговые организации;
- правительства стран.

Международные организации.

Всемирное антидопинговое агентство.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – это международная организация, созданная в 1999 году. Цель создания – противодействие допингу во всем мире. Всемирное антидопинговое агентство занимается образовательными и информационными программами, проводит программы

внесоревновательного тестирования, занимается разработкой и публикацией запрещенного списка.

ВАДА разработало антидопинговые правила, которые содержатся во Всемирном антидопинговом кодексе. На базе этих правил международные федерации по видам спорта, и национальные антидопинговые организации обязаны разработать свои антидопинговые правила.

Кодекс содержит четыре международных стандарта: Стандарт для тестирования, Стандарт для оформления терапевтических исключений,

Стандарт для лабораторий и Запрещенный список.

До 2005 года Кодекс Всемирного антидопингового агентства и его стандарты не носили юридически обязательного характера в рамках международного права.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.

Для того чтобы антидопинговые правила стали едиными для спортсменов всех стран мира, была разработана Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (межправительственный документ), а Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали приложением к этой Конвенции. Таким образом, антидопинговые правила распространились на всех спортсменов.

Международные стандарты.

Стандарт для тестирований.

В Стандарте для тестирования содержатся правила, регулирующие процесс допинг контроля.

Стандарт для оформления терапевтических исключений (ТИ). В Стандарте для оформления терапевтических исключений содержатся правила оформления и выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте препаратов по состоянию здоровья.

Стандарт для лабораторий.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. В настоящее время 34 лаборатории имеют аккредитацию ВАДА.

Запрещенный список.

Запрещенный список содержит вещества и методы, которые запрещены в спорте.

Международные федерации по видам спорта.

Международные спортивные федерации проводят свои программы внесоревновательного тестирования спортсменов, разрабатывают свои антидопинговые правила, а также рассматривают нарушения антидопинговых правил и принимают решения о санкциях в отношении допустивших нарушение антидопинговых правил спортсменов и их персонала.

Тема 4. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Приоритетные направления деятельности РУСАДА:

Отбор проб;

Образовательная деятельность;

Вынесение решений в отношении нарушителей антидопинговых правил;

Международная деятельность.

В 2015 году вступили в силу Общероссийские антидопинговые правила, разработанные РУСАДА и утвержденные Министерством спорта Российской Федерации.



Эти правила разработаны на основании положений Всемирного антидопингового кодекса, регламентируют антидопинговую деятельность в России и являются обязательными для всех российских спортсменов.

Правила содержат информацию о стандартах доказывания вины спортсмена при нарушении антидопинговых правил, критерии установления фактов вины, критерии по распределению проб, по обработке результатов, информацию о мерах, которые предпринимаются в отношении организаций, о принципах соблюдения конфиденциальности, и т.д.

Тема 5. Права и обязанности спортсмена

Обязанности спортсмена.

Основная обязанность спортсмена – отказ от допинга.

Спортсмен обязан:

- 1) не использовать допинг;
- 2) изучить Всемирный антидопинговый кодекс;
- 3) знать антидопинговые правила;
- 4) знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил;
- 5) уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем;
- 6) знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный допинг контроль;
- 7) знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование;
- 8) вносить в АДАМС точную информацию о своем местонахождении;
- 9) остерегаться приема БАД.

Права спортсмена при прохождении процедуры допинг контроля:

- право на представителя (тренер, врач и др.);
- право на переводчика (в случае необходимости);
- право на отсрочку проведения тестирования по уважительным причинам (отсрочка предоставляется при условии нахождения всего времени после уведомления с инспектором допинг контроля);
- право на информацию, имеющую отношение к процессу тестирования;
- право внесения в протокол своих комментариев и замечаний по проведенному тестированию.

Обязанности спортсмена во время процедуры допинг контроля:

- явиться в пункт сдачи проб (пункт допинг контроля) после получения уведомления;
- не посещать душ и туалет до окончания процедуры сдачи пробы;
- находиться в сопровождении и под присмотром инспектора или шаперона (помощника инспектора) с момента уведомления о предстоящем допинг контроле до окончания процедуры сдачи пробы;
- выполнять все стандартные правила, предусмотренные процедурой отбора пробы.

Ответственность персонала спортсменов.

Обязанности персонала:

- подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты: Запрещенный список, Стандарт для оформления терапевтических исключений, Стандарт для тестирований;

- информировать спортсмена обо всех аспектах допингового контроля;

- знать антидопинговые правила и последствия их несоблюдения;

- уметь пользоваться Запрещенным списком и знать, какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;

- осторожно относиться к назначению спортсменам БАД по причине большого количества подделок и вероятности нанести вред здоровью спортсмена и его спортивной карьере.

Тема 6. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, которое может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование, сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и др. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешенный объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использования катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входит: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б».

Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», 60 мл – в бутылку «А», а крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить, что крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа с использованием рефрактометра, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные о медицинских препаратах.

#### Тема 7. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспекторы допинг контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, при этом он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта. Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы.

После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, что существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки.

Вместе с ИДК спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг контроля.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время (например, анаболические стероиды, гормоны, модуляторы метаболизма, внутривенные инфузии, и др.); которые запрещены только во время соревнований (стимуляторы, каннабиноиды, и др.); а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта (например, алкоголь в автомобильном спорте).

Условия включения веществ в Запрещенный список.

Существует три условия, и если вещество соответствует двум из трех условий, его включают в Запрещенный список.

Условия:

- если вещество/метод влияет на рост спортивных результатов;
- если вещество/метод вредит здоровью;
- если вещество противоречит этике спорта.

Например, анаболические стероиды: вредят здоровью и могут влиять на спортивные достижения, т.е. соответствуют двум из трех условий включения в Запрещенный список.

Есть еще одно условие, в соответствии с которым вещество включают в Запрещенный список, – если оно является маскирующим агентом, т.е. с его помощью, возможно, скрыть применение других допинговых препаратов.

Поэтому все мочегонные препараты в спорте запрещены всегда.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ).

Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Стандарт по терапевтическому использованию допускает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования МФСС, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами МФСС.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Порядок подачи запроса на ТИ в РУСАДА и МФСС.

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата только до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Важный момент: антидопинговая организация принимает к рассмотрению запросы только в том случае, если заполнены все разделы формуляра. Не полностью оформленный запрос возвращается спортсмену для дальнейшего заполнения. Таким образом, продолжительность процесса рассмотрения запроса увеличивается, а спортсмену запрещается принимать препарат.

Спортсмены международного уровня отправляют запросы в МФСС (заполнив формуляр на английском или французском языках), спортсмены национального уровня – в РУСАДА.

Критерии выдачи разрешений на ТИ.

Спортсмену выдается разрешение на использование запрещенных в спорте препаратов по медицинским показаниям в следующих случаях:

- если наступит ухудшение здоровья спортсмена;
- если разрешенные препараты не имеют нужного терапевтического эффекта;
- если отсутствуют разрешенные аналоги препарата;
- если терапевтическое использование препарата не способствует росту спортивных результатов.

Ретроактивное ТИ.

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании срочной медицинской помощи;
- для лечения острого состояния.

В таких случаях после проведения комплекса медицинских мероприятий следует проанализировать препараты, которыми оказывалось лечение, и в случае, если был использован запрещенный препарат и/или метод, необходимо в разумные сроки (в течение 2-3 дней) подать запрос задним числом.

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной спортивной федерации (в данном случае – МФСС) или национальной антидопинговой организации (в

данном случае – РУСАДА). Представление точной информации о местонахождении необходимо для того, чтобы качественно проводить внесоревновательный допинг-контроль.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации (НАДО) формируют национальный пул тестирования.

Критерии формирования пулов:

- уровень выступлений спортсмена;
- резкий скачок результатов;
- дисквалификация или временное отстранение;
- рискованность вида спорта с точки зрения применения в нем допинга;
- другие критерии.

Спортсмен, включенный в пул, должен предоставлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Если спортсмен отсутствует в указанном месте в одночасовое окно, ему фиксируют пропущенный тест. Три пропущенных теста в течение 12 месяцев влекут дисквалификацию на 2 года. И если спортсмен не предоставляет информацию или предоставляет неполную или неточную информацию трижды в течение 12 месяцев, ему тоже грозит дисквалификация на 2 года.

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Система АДАМС

Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирования. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС.

Система содержит все результаты тестирования каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена.

Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Например, спортсмен включен в национальный пул, и у национальной антидопинговой организации имеется полный доступ к информации о спортсмене – данным о местонахождении, результатам тестирования, паспорту крови (если он на спортсмена заведен).

Вместе с тем, другая антидопинговая организация, например, МФСС, может иметь доступ к профилю данного спортсмена с ограничениями (например, только к информации о местонахождении для проведения его тестирования, но не иметь доступ, предположим, к паспорту крови этого спортсмена).

Данные спортсмена надежно защищены и помимо организаций, официально имеющих доступ к таким данным, никто не может получить информацию о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который

известен только ему. Если спортсмен забыл пароль, он должен обратиться в организацию, которая включила его в пул, для получения нового пароля.

#### Тема 11. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия допинга для здоровья.

Рассмотрим отдельные классы веществ и методов из Запрещенного списка.

Анаболические стероиды.

Анаболические стероиды должны использоваться только по медицинским показаниям. Их использование для роста спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровье спортсмена.

Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечнососудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.

Гормон роста.

Использование гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.

Эритропоэтин (ЭПО).

Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.

Бета-2 агонисты.

Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя.

Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.

Диуретики (мочегонные препараты).

Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.

Кровяной допинг.

Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.

Внутривенные инфузии.

В спорте применение внутривенных инфузий (систем для переливания) запрещено (это запрещенный метод). Если спортсмену требуются внутривенные вливания по медицинским показаниям, то ему необходимо получить терапевтическое разрешение.

Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.

Генный допинг.

Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.

Последствия допинга для спортивной карьеры.

Кроме вреда для здоровья, применение допинга ведет к дисквалификации.

Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной.

Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

### **Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

Входное тестирование

Допинг – это:

- использование стимулирующих препаратов для роста спортивных результатов;
- нарушение антидопинговых правил.

Прохождение допингового контроля обязательно:

- во время участия в соревнованиях;
- накануне участия в наиболее ответственных соревнованиях;
- на тренировочных сборах, а в регулярной подготовке он не обязателен;
- в любом месте, отказ влечет наложение санкций в отношении спортсмена.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Во время сдачи пробы спортсмен:

- может отказаться предоставить пробу, если мочеиспускание затруднено из-за обезвоживания организма;
- не может отказаться от сдачи пробы;
- в исключительном случае может выбрать тип пробы – сдать пробу мочи или пробу крови.

РУСАДА – это:

- база данных всех российских спортсменов;



- база данных российских спортсменов, допустивших ранее антидопинговые нарушения;
- международная антидопинговая организация;
- российское антидопинговое агентство.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;
- в течение не более чем двух часов;
- обязательно до церемонии награждения, если он стал призером соревнований;

Необходимый объем пробы мочи составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Нарушением антидопинговых правил является:

- наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена;
- применение или попытка применения запрещенных веществ и методов спортсменом;
- уклонение от сдачи пробы;
- непредставление информации о местонахождении спортсмена;
- представление неточной/ложной информации о местонахождении;
- подмена/попытка подмены пробы;
- обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
- распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода;
- все варианты, перечисленные выше;
- все варианты, перечисленные выше, за исключением обладания запрещенными в спорте веществами.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;
- на четыре года;
- на два года;
- пожизненная.

Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием препаратов из Запрещенного списка, то:

- необходимо оформить запрос на выдачу разрешения на терапевтическое использование и приложить к нему медицинскую документацию;
- можно в исключительных случаях применить необходимую субстанцию без оформления запроса, если лекарство назначено лечащим врачом.

Ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки, несет:

- спортсмен;
- производитель биологической добавки;

- персонал спортсмена;
- никто не несет ответственности;

Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана вина персонала, то:

- к персоналу будут применены санкции;
- персоналу все равно ничего не грозит.

Действие Запрещенного списка распространяется:

- только на участников Олимпийских игр;
- только на участников международных соревнований;
- на всех спортсменов во всех видах спорта.

Информацию о местонахождении спортсменов представляют:

- все спортсмены;
- спортсмены, включенные в пул тестирования;
- лица, входящие в персонал спортсменов.

Итоговое тестирование.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;
- в течение двух часов;
- в течение двух часов, но в исключительных случаях после письменного разрешения – в течение трех часов.

Во время процедуры тестирования спортсмен имеет право:

- попросить разъяснения относительно процедуры сдачи пробы;
- присутствовать на пункте-допинг-контроля со своим представителем;
- пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;
- заменить комплект для отбора пробы/мочеприемник, если он загрязнен, бракован и т.д.;
- все варианты верны, за исключением одного из вышеперечисленных;
- все варианты верны.

Необходимый объем пробы составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Спортсмену следует хранить копию протокола в течение:

- 1,5 месяца;
- можно не хранить;
- год;
- не менее месяца.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;
- на четыре года;
- на два года;
- пожизненная.

В пункте допинг контроля спортсмену:

- разрешено находиться с представителем;
- можно пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;
- разрешено присутствовать с переводчиком;
- все вышеперечисленные ответы, за исключением одного;
- все вышеперечисленные ответы;

Если спортсмен нарушил антидопинговые правила по незнанию, он может:

- выбрать вид наказания, не связанный с дисквалификацией;
- заплатить штраф;
- оба варианта верны;
- оба варианта неверны.

В применении допинга виновны:

- спортсмен;
- тренер;
- врач;
- менеджеры, врач;
- другие лица, предложившие спортсмену допинг, который был принят им по незнанию.

Отбор пробы производится:

- только в специальную упаковку;
- в емкости с номерами;
- в любую стерильную емкость;
- в специальную упаковку, но в исключительных случаях и с записью в протокол
- в имеющуюся стерильную упаковку.

На отбор пробы отводится:

- 1 час;
- 2 часа;
- 3 часа;
- неограниченное время.

### **3.11. Планы инструкторской и судейской практики**

#### **Инструкторская практика**

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам в разучивании упражнений и приемов. Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных

заданий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

### **Судейская практика**

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 5.1.1. действующих 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. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их.

Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

В Правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им Правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

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

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований. Стрелки группы или соседних групп

поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров - преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется спортсмен. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить Правила стрельбы из двух других видов оружия. Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание «Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в тренировочных группах большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту», а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – звания «Судья третьей категории».

Наиболее подготовленные спортсмены могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки												
Разделы инструкторской и судейской практики	Месяц											
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Твердое усвоение прав и обязанностей участников соревнований, условий выполнения упражнения ВП-20, ПП-20 в соответствии с правилами соревнований	+	+	+									
Выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), выполнение обязанностей контролера на линии огня и судьи информатора во время соревнований	+	+	+				+	+				+
Показ «изготовок» в избранном виде стрельбы				+	+	+			+	+	+	
Показ в разминке выполнения упражнений физической направленности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тренировочный этап до двух лет												
Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в	+	+	+									+

соответствии с Правилами соревнований												
Участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве судьи оператора ЭМУ, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.	+	+	+					+	+			+
Показать в разминке упражнения физической направленности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Проводить часть разминки в присутствии тренера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь показать «изготовки» для стрельбы из избранного вида оружия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Тренировочный этап свыше двух лет</b>												
Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований	+	+	+					+	+			+
Участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве судьи оператора ЭМУ (судьи информатора), контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.	+	+	+					+	+			+
Проводить часть разминки в присутствии тренера									+	+	+	
Уметь показать «изготовки» для стрельбы из избранного вида оружия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Уметь оказать помощь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия												
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>												
Твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке	+	+	+	+			+	+	+			+
Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям электронных мишенных установок - ЭМУ, мишеней, линии огня, информатора, в КОР	+	+	+				+	+				+
Ознакомление с принципами построения тренировочного занятия, углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения, отдельных занятий в группах НП по заданию тренера										+	+	+
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>												
Твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований	+	+	+	+				+	+			+
Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям электронных мишенных установок - ЭМУ, мишеней информационных листов; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	+	+	+	+				+	+			+
Дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для тренировочных										+	+	+

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основными критериями для зачисления в группы спортивной подготовки по пулевой стрельбе являются: возраст, медицинский допуск, выполнение нормативов по общей физической, специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству

При определении и оценке критериев подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку важно учитывать возраст и влияние физических качеств и телосложения на результативность:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Возрастные границы возможностей в развитии физических качеств		Этап СП
		Девушки	Юноши	
Скоростные способности	3	12-14 лет	13-15 лет	Т
Мышечная сила	2	12-15 лет	14-17	Т
Вестибулярная устойчивость	3	9-12 лет	9-12	НП
Выносливость	3	12-14 лет	13-16	НП-Т
Гибкость	2	9-12 лет	9-12	НП
Координационные способности	3	8-11 лет	8-13 лет	НП-Т
Телосложение	1	10-12-14 лет	12-14-16 лет	НП-Т

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Годы, приходящиеся на окна возможностей, практикуются как «время жажды к получению навыков» или «период расцвета обучаемости». Нет более подходящей возможности для развития основ «физической грамотности», чем во время таких окон возможностей. Учитывая окна роста в развитии физических качеств и изменениями в пропорциях тела, а также руководствуясь не хронологическим возрастом (паспортом), а биологическим можно дополнительно



установить и результаты нормативов, контрольных упражнений на каждом этапе спортивной подготовки.

С учетом задач, решаемых на этапе начальной подготовки, не представляется оправданным более детализированное планирование контрольных нормативов для занимающихся, чем выполнение в результате освоения программы СП к 11 годам норматива III спортивного разряда в соревновательной дисциплине. Это вытекает, в том числе, из соображений, связанных с целесообразностью выявления природной предрасположенности ребенка к занятиям пулевой стрельбой без применения акцентированных тренирующих воздействий на определенные стороны подготовленности, назначаемых по результатам этапного контроля состояния моторики.

Для последующих этапов подготовки имеет смысл осуществлять индивидуально ориентированное планирование предпочтительных темпов ежегодного роста спортивной результативности в зависимости от прогнозируемого потенциала спортсмена (спортсменки) в возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной соревновательной дисциплине, а также индивидуально ориентированное моделирование динамики этапных контрольных показателей спортивной (специальной и разносторонней) подготовленности занимающихся. Последнее должно осуществляться: по годам – во всех случаях (при этом контрольно-переводные нормативы должны устанавливаться только для перехода на следующий этап многолетней подготовки); на протяжении годового тренировочного цикла – при переходе к структурированию круглогодичной тренировки по тем или иным моделям ее периодизации. Для этого необходимо уточнение «универсальных» модельных показателей подготовленности спортсменов соответствующей квалификации (исходных ориентиров) и педагогических схем принятия решений тренерами по их индивидуально ориентированной адаптации.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

*Результат реализации Программы на этапе начальной подготовки.*

Основным требованием при реализации программы на начальном этапе спортивной подготовке является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, что достигается за счет правильно организованного тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста подростков (9-12 лет) с целью укрепления его здоровья, всестороннего гармоничного развития физических качеств с формированием широкого круга двигательных умений и навыков, а также освоения основ техники по виду спорта «пулевая стрельба».

Ведущие критерии подготовленности юных спортсменов:

- состояние здоровья;
- уровень освоения базовых элементов техники и целостных движений при выполнении «выстрела»;

- выраженная динамика прироста индивидуальных показателей общей физической подготовленности.

На этом этапе начинающие спортсмены приобретают опыт выступления на официальных спортивных соревнованиях и происходит отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На практике перспективный юный спортсмен проходит подготовку на этапе начальной подготовки 1 год, максимум 2 года, после чего он достигает необходимого уровня для перевода на тренировочный этап.

Результатом реализации спортивной подготовки, на этапе начальной подготовки, служит достижение спортсменом уровня физической, технической, тактической, психологической готовности, позволяющий ему выполнить в избранной дисциплине пулевой стрельбы требования третьего спортивного разряда и нормативы общей физической и специальной физической подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки для перевода (зачисления) на тренировочный этап.

*Результат реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).*

Основным требованием при реализации программы на тренировочном этапе является повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, что достигается за счет естественного роста спортсмена, так и за счет тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста подростков (11-18 лет) с целью укрепления его здоровья и формирования спортивной мотивации

На этом этапе спортсмены приобретают опыт и должны достичь стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

На практике перспективный спортсмен проходит подготовку на тренировочном этапе 2 года, максимум 4 года, после чего он достигает необходимого уровня для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Результатом реализации спортивной подготовки на тренировочном этапе служит достижение уровня физической, технической, тактической и психологической готовности спортсмена, позволяющий ему выполнить в избранной дисциплине пулевой стрельбы норматив кандидата в мастера спорта и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

*Результат реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена, является главным требованием при реализации программы на этапе ССМ и достигается как естественным путем за счет взросления спортсмена, так и за счет тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста спортсмена (с 13 лет и далее без ограничений) с целью сохранения его здоровья и формирования

высокого уровня спортивной мотивации повышения общих и специальных физических качеств.

На этом этапе спортсменом должна быть достигнута высокая стабильность спортивных результатов, показанных на официальных соревнованиях межрегионального, Всероссийского календарей.

На практике перспективный спортсмен проходит подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства 3-4 года, максимум 5 лет, после чего он достигает необходимого уровня для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Результатом реализации спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства служит достижение уровня физической, технической, тактической и психологической готовности спортсмена, позволяющий ему выполнять в избранной дисциплине пулевой стрельбы норматив мастера спорта России и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

*Результат реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства.*

Основным критерием зачисления на этап высшего спортивного мастерства является выполнение спортсменом в текущем году норматива, требований и условий присвоения спортивного звания «мастера спорта России» или «Мастер спорта международного класса» по избранному виду пулевой стрельбы на официальных соревнованиях межрегионального, всероссийского или международного календарей.

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд России, является главным требованием при реализации программы на этапе ССМ и достигается за счет высокого уровня спортивной подготовки и за счет тренировочного процесса.

Спортивная подготовка организуется с учетом возраста спортсмена (с 14 лет и далее без ограничений) с целью сохранения его здоровья и формирования высокого уровня спортивной мотивации повышения общих и специальных физических качеств.

Достижением спортсмена на этом этапе должно быть повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

На практике высокопрофессиональный спортсмен проходит подготовку на этапе высшего спортивного мастерства без ограничения при условии роста и стабильности спортивных результатов.

Результатом реализации спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства служит достижение уровня физической, технической, тактической и психологической готовности спортсмена, позволяющий ему выполнять в избранной дисциплине пулевой стрельбы норматив мастера спорта международного класса и нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Спортсменам, не выполнившим установленные программой требования для данного этапа, года подготовки, предоставляется возможность (если такая имеется) продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки либо, в отдельных случаях, спортсмены подлежат отчислению.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.**

В конце тренировочного года подводятся итоги реализации программы на соответствующем этапе спортивной подготовки. Спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные нормативы, выполнение которых является одним из требований для перевода спортсменов в группу следующего года, этапа спортивной подготовки.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

*Этапный контроль* направлен систематизировать знания, умения, и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), испытаний по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (по единому календарному плану). На зачетах в основном проверяются знания. Приобретенные умения выполнять технические

действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности стрелков, а степень совершенства навыка выстрела проверяется в основном на соревнованиях.

*Текущая проверка* осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в контрольных стрельбах. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания технических приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок: - в выполнении выстрела: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у спортсмена сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у спортсмена сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- расчленение сложного действия на простые движения-элементы;
- проверить понимает ли спортсмен то, что и как он должен делать и умеет ли он контролировать свои движения;
- разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие – выстрел (каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок).
- выполнение элемента упражнения, в котором имеется ошибка;
- выполнение упражнения в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе;
- предложение выполнить упражнение неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются обратить внимание на повышение уровня: - общей и специальной физической подготовки и выносливости, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении технического действия.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения технического действия или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- изменением дистанции или другим для более легкого выполнения;
- выполнением упражнения на тренажере
- временным переходом на упрощенную модель оружия и т.п.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося

на эмоциональную и физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

#### **4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно.

Нормативы по специальной физической подготовке выполняются из пневматического оружия, дистанция 10 метров.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта пулевая стрельба, включают в себя:

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки до года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы, лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы, лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки свыше года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-	Удержание винтовки в позе-

	изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 15,1 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 12,2 кг)
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 10 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)

	(не менее 25 раз)	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 23 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 19 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий - второй спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 17 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 6 мин)



	мин)	
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 30 сек.)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 10 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 27 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 19 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16,2 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 30 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 30 раз)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 6 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 30 сек.)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 35 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 19,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16,5 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 30 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 30 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа

	(не менее 25 мин)	(не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Для перевода спортсмена с этапа на этап необходимо показать результаты равные или лучше нормативов, утверждённых ФССП и настоящей Программой.

Дополнительно, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

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

- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, знать, рассказать; движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия, знать, рассказать;

- диоптрический прицел на винтовках, оптический прицел для винтовок, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;

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

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

- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить; «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, насколько важно контролировать свои мысли и действия; «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь объяснить; сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него, уметь выполнять;

- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;

условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствовать;

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

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

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

сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма, знать;

гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом, знать, выполнять;

- гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), положительное влияние естественных факторов природы (воздух, солнце, вода) знать, применять;

- выполнять режим питания;

- знать отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, монитора, наушников;

- правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности оператора ЭМУ, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять;

- устройство и принцип работы электронных мишенных установок, знать, применять

А также пройти:

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

- судебскую практику: подготовка (шифровка) мишеней, подготовка электронного оборудования для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, оператора, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня;
- знать правила проведения финалов.

#### 4.5. Сроки проведения контроля

Виды контроля	Виды спортивной подготовки	План-график контрольных мероприятий Учреждения												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Этапный контроль (* зачеты, беседы, наблюдения; комплексы: ** контрольно-переводных нормативов; *** контрольных упражнений)	Общая и специальная физическая подготовка													
											**			
				***			***			***				***
	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
											**			
				***			***			***				***
	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
											**			
				***			***			***				***
	Участие в соревнованиях	Согласно ЕКП												
	Текущий контроль	Техническая подготовка	+			+			+			+		
		Контрольные стрельбы		+			+			+			+	
Оперативный контроль	Реакция организма спортсмена на нагрузку				+	+				+	+	+	+	

#### 4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В дополнении к контрольным нормативам установлены комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплексы специальной физической и тактической подготовки проводятся с применением пневматического оружия (дистанция 10 метров).

Комплексы контрольных упражнений последовательно охватывают весь период спортивной подготовки.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки на начальном этапе**

## спортивной подготовки

<b>Оценка общей физической подготовки</b>					
Контрольные упражнения		1-ый год подготовки		2-ой год подготовки	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
- бег 60 м (сек.)		10,0-10,4	10,4-10,8	-	-
- бег 100 м (сек.)		-	-	15,0-15,8	17,0-17,6-
- упражнение на развитие равновесия		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
- упражнение на развитие координации		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
- упражнение на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
<b>Оценка специальной физической подготовки</b>					
Контрольные упражнения		1-ый год подготовки		2-ой год подготовки	
При работе без пули длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	- в позе-изготовка «лежа»	-			
	- в позе-изготовка «с колена»	-			
	- в позе-изготовка «стоя»	-			
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень №9		-		15-20 подъемов по 8-12 сек.	
Выполнение серий подъемов руки с оружием – скоростное упражнение				3-5 серий, интервал 30-45 сек.	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени – стрелки по движущейся мишени		-		-	
Статистическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовка «лежа»	До 15-ти сек.			
	- в позе-изготовка «с колена»	От 5-ти до 8 сек.			
	- в позе-изготовка «стоя»	От 5-ти до 8 сек.			
	- в позе – изготовка «сидя с опорой рук»	До 15-ти сек.			
	- из пистолета по мишени №9	-	До 10 сек.		
	- из пистолета по появляющейся мишени	-	На каждый выстрел серии 3-5 сек.		
	- из пистолета по появляющейся мишени	-	-		
<b>Оценка технической подготовки</b>					
- в позе-изготовка для стрельбы «сидя с опорой рук»	Выполнение технически правильных 5-ти выстрелов, мишень №9, без оценки результата				
- в позе-изготовка для стрельбы «стоя»	-	Выполнение технически правильных 5-ти выстрелов, дист. 25м, мишень №9, без оценки результата			
- пистолет – стрельба без учета времени	-	Выполнение 2-ух серий по 5 выстрелов, дист. 15м, мишень №9, оценка по кучности			
- стрельба по движущейся мишени	-				

### Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

<b>Оценка общей физической подготовки</b>
---

Контрольные упражнения		1-ый год подготовки		2-ой год подготовки		3-ий год подготовки		4-ый год подготовки	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
- бег 100м (сек.)		14,5-15,0	16,8-17,4	14,2-14,7	16,6-17,2	14,0-14,5	16,4-17,0	14,0-14,5	16,4-17,0
- бег 1000м юн., 500м дев. (мин., сек.)		4.30-4.50	3.00-3.20	4.10-4.30	2.40-3.00	3.50-4.15	2.25-2.45	3.50-4.15	2.25-2.45
- упражнение на развитие равновесия		- по выбору тренера		- по выбору тренера		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
- упражнение на развитие координации		- по выбору тренера		- по выбору тренера		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
- упражнение на развитие силовой выносливости		- по выбору тренера		- по выбору тренера		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
- упражнение на развитие статистической выносливости		по выбору тренера		по выбору тренера		по выбору тренера		по выбору тренера	
<b>Оценка специальной физической подготовки</b>									
Контрольные упражнения		1-ый год подготовки		2-ой год подготовки		3-ий год подготовки		4-ый год подготовки	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Длительное нахождение в изгойке без утомления, выполнение выстрелов без пуль с пульсацией	- в позе-изгойка «лежа»	- по выбору тренера		от 1 часа до 1ч.20 мин. с отдыхом		от 1 часа до 1ч.20 мин.		от 1 часа до 1ч.20 мин.	
	- в позе-изгойка «с колена»	- по выбору тренера		от 40 мин. до 1 ч. с отдыхом		от 50 мин. до 1 ч.15 сек.		от 50 мин. до 1 ч.15 сек.	
	- в позе-изгойка «стоя» м/к винтовка*	- по выбору тренера		- по выбору тренера.		- по выбору тренера		- по выбору тренера	
	- в позе-изгойка «стоя» пнев. винтовка	- по выбору тренера		от 1 ч. до 1 ч.15 мин.		от 1 ч. до 1 ч.30 мин.		от 1 ч. до 1 ч.30 мин.-	
Выполнение серий подъемов спортивного пистолета – тренажер появляющаяся мишень		-		6-8 серий, интервал 30-45 сек.-		6-8 серий, интервал 30-45 сек.-		6-8 серий, интервал 30-45 сек.-	
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень №9		До 45 мин., с интервалами		От 1 ч. до 1ч. 15 мин.		От 1 ч. до 1 ч. 30 мин.		От 1 ч. до 1 ч. 30 мин.	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени – стрельба по движущейся мишени		5 удер. по 1 мин.	5 удер. по 40 сек.	10 удер. по 45 сек.	10 удер. по 30 сек.	10 удер. по 1 мин.	10 удер. по 40 сек.	10 удер. по 1 мин.	10 удер. по 40 сек.
Выполнение серий подъемов руки с оружием – тренажер появляющаяся мишень		-		10-12 серий с интервалами		10-12 серий с интервалами		10-12 серий с интервалами	
Выполнение серий подъема скоростного пистолета и переноса с мишени на мишень – тренажер появляющаяся мишень		-		8-10 серий с интервалами		8-10 серий с интервалами -		8-10 серий с интервалами -	
Выполнение серий подъемов пистолета и переноса с мишени на мишень – скоростное упражнение из пятизарядного пистолета		6-12 серий с интервалами-		8-15 серий с интервалами		10-20 серий с интервалами		10-20 серий с интервалами	
Статистическая	- в позе-изгойка «лежа»	-		Тренер определяют в соответствии со своим опытом и		Тренер определяют в соответствии со своим опытом и		Тренер определяют в соответствии со своим опытом и	

	- в позе-изготовка «с колена»		требовательностью		требовательностью		требовательностью		
	- в позе-изготовка «стоя» м/к винтовка								
	- в позе-изготовка «стоя» пнев. винтовка		Тренер определяют в соответствии со своим опытом и требовательностью						
	- из пистолета по появляющейся мишени	каждый выстрел серии 4-5 сек.		4-5 сек. – каждый выстрел серии и 10-15 сек. каждой из серий		4-5 сек. – каждый выстрел серии		4-5 сек. – каждый выстрел серии	
	- из пнев. пистолета по мишени №9	от 10 до 15 сек.		-	-	-	-	-	-
	- изготовка для выстрела (движ. мишень), каждая изготовка	40 сек.	30 сек.	50 сек.	35 сек.	1 мин. 45 сек.		1 мин. 45 сек.	
	- из пневматического пистолета	-		12-15 сек.		-		15-20 сек.	
- из скоростного пистолета – появляющиеся мишень	15-20 сек. каждая из серий		15-20 сек. каждая из серий		15-20 сек. каждая из серий		15-20 сек. каждая из серий		

### Оценка технической подготовки

Контрольные упражнения	1-ый год подготовки		2-ой год подготовки		3-ий год подготовки		4-ый год подготовки	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения ВП-40 по условия соревнований		Выполнение упражнения ВП-40 по условия соревнований		Выполнение упражнения ВП-40 по условия соревнований		Выполнение упражнения ВП-40 по условия соревнований	
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-40 по условия соревнований		Выполнение упражнения ПП-40 по условия соревнований		Выполнение упражнения ПП-60 по условия		Выполнение упражнения ПП-60 по условия	
- скоростной пистолет	Выполнение нескольких серий без ограничения времени		Выполнение нескольких серий без ограничения времени		Выполнение упражнения ППП по условия соревнований		Выполнение упражнения ППП по условия соревнований	
- стрельба по движущейся мишени	Выполнение упражнений ВП/ДМ-40 медленный бег		Выполнение упражнений ВП/ДМ-40		Выполнение упражнений ВП/ДМ-60		Выполнение упражнений ВП/ДМ-60	

## Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Оценка общей физической подготовки		
Контрольные упражнения	1-ий год подготовки	
	мужчины	женщины
- бег 100м (сек.)	13,8-14,3	16,2-16,6
- бег 1000м юн., 500м дев. (мин., сек.)	3.40-4.00	2.10-2.55
- упражнение на развитие равновесия	По выбору тренера	
- упражнение на развитие координации	По выбору тренера	



- упражнение на развитие силовой выносливости		По выбору тренера
- упражнение на развитие статистической выносливости		По выбору тренера
<b>Оценка специальной физической подготовки</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>		<b>1-ий год подготовки</b>
		мужчины      женщины
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без пуль и с пуль	- в позе-изготовке «лежа»	от 1ч. до 1ч. 30мин., с отдыхом
	- в позе-изготовке «с колена»	от 1ч. до 1ч. 30мин., с отдыхом
	- в позе-изготовке «стоя» м/к винтовка	от 1ч. до 1ч. 30мин.
	- в позе-изготовке «стоя» пнев. винтовка	от 1ч.15мин. до 1ч. 45мин.
Удержание спортивного пистолета в районе прицеливания – мишень №4 (упр. МП-5 первая половина)		от 1ч. до 1ч. 30мин.
Выполнение серий подъемов руки с оружием – тренажер, появляющийся мишени (Упр. МП-5 вторая половина)		16-20 серий и более с интервалом
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень №9		от 1ч.15мин. до 1ч. 45мин.
Выполнение серий подъемов пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени		16-20 серий с интервалом      -
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени – стрельба по движущейся мишени		12 удер. по 1 мин.      12 удер. по 45 сек.
Статистическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовке «лежа»	Каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью
	- в позе-изготовке «с колена»	
	- в позе-изготовке «стоя» м/к винтовка	
	- в позе-изготовке «стоя» пнев. винтовка	
	- из пистолета по появляющейся мишени	4-5 сек. каждый выстрел серии
	- из пнев. пистолета по мишени №9	20-25 сек.
	- из произвольного пистолета	-
	- из скоростного пистолета – появл. мишени	20-25 сек. – каждая из серий
- изготовка для выстрела – движ. мишень, каждая изготовка	1 мин. 45сек.	
<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>		<b>1-ий год подготовки</b>
		мужчины      женщины
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»		Выполнение упр. ВП-60 по условиям соревнований
- пневматический пистолет		Выполнение упр. ПП-60 по условиям соревнований
- стрельба по движущейся мишени		Выполнение упр. ВП/ДМ-60 по условиям соревнований

## Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

<b>Оценка общей физической подготовки</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>		<b>1-ый год подготовки</b>
		мужчины      женщины
- бег 100м (сек.)		13,8-14,3      16,2-16,6
- бег 1000м юн., 500м дев. (мин., сек.)		3.40-4.00      2.10-2.55
- упражнение на развитие равновесия		По выбору тренера
- упражнение на развитие координации		По выбору тренера
- упражнение на развитие силовой выносливости		По выбору тренера
- упражнение на развитие статистической выносливости		По выбору тренера
<b>Оценка специальной физической подготовки</b>		
<b>Контрольные упражнения</b>		<b>1-ый год подготовки</b>
		мужчины      женщины
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	- в позе-изготовке «лежа»	от 1ч. до 1ч. 30мин., с отдыхом
	- в позе-изготовке «с колена»	от 1ч. до 1ч. 30мин., с отдыхом
	- в позе-изготовке «стоя» м/к винтовка	от 1ч.15мин. до 1ч. 45мин.

	- в позе-изготовка «стоя» пнев. винтовка	от 1ч.15мин. до 1ч. 45мин.	
Удержание спортивного пистолета в районе прицеливания – мишень №4(упр. МП-5 первая половина)		от 1ч.15мин. до 1ч. 45мин.	
Выполнение серий подъемов руки с оружием – мишень №5 (упр. МП-5 вторая половина)		20-24 серии с интервалом	
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень №9		от 1ч.15мин. до 1ч. 45мин.	
Удержание произвольного пистолета в районе прицеливания – мишень №4		от 1ч.45мин. до 2ч. 15мин.	
Выполнение серий подъемов пистолета и переноса с мишени на мишень – появляющиеся мишени		20-30 серий с интервалом	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени – стрельба по движущейся мишени		12 удер. по 1 мин.	12 удер. по 45 сек.
Статистическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовка «лежа»	Каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью	
	- в позе-изготовка «с колена»		
	- в позе-изготовка «стоя» м/к винтовка		
	- в позе-изготовка «стоя» пнев. винтовка		
	- из пистолета по появляющейся мишени	5-7 сек. каждый выстрел серии	
	- из пнев. пистолета по мишени №9	20-30 сек.	
	- из скоростного пистолета – появл. мишени	20-25 сек. – на каждую серию	
	- изготовка для выстрела – движ. мишень, каждая изготовка	12х1мин.,	12х40сек.
<b>Техническая подготовка</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>		<b>1-ый год подготовки</b>	
		мужчины	женщины
- поза-изготовка для стрельбы «лежа»		Выполнение упр. МВ-3х40 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»			
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»			
- пневматическая винтовка		Выполнение упр. ВП-60 по условиям соревнований	
- спортивный (стандартный) пистолет		-	
- пневматический пистолет		Выполнение упр. ПП-60 по условиям соревнований	
- пневматическая винтовка, пневматический пистолет		Парные упражнения по условиям соревнований	
- пятизарядный скоростной пистолет		Выполнение упр. ППП по условиям соревнований	
- стрельба по движущейся мишени		Выполнение упр. ВП/ДМ 60, ВП/ДМ 40 по условиям соревнований	

#### 4.7. Методические указания по организации тестирования.

Проблема тестирования уровня физической подготовленности спортсмена – одна на наиболее важных в теории и методике физического воспитания. Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей, а также об уровне реакции организма на физическую нагрузку.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием. Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие систем оценок.

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям, называют добротными, или аутентичными (достоверными).

**Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Поднимание туловища из положения лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п. – лёжа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

**Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).

2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки, без ошибок.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. – стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком «-», ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком «+».

**Кистевая динамометрия** (для оценки силы мышц сгибателей - разгибателей кисти).

**Бег на 1000/ 500 метров** (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

**Удержание винтовки в позе изготовки стоя.**

И.п. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая исполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу.

Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

**Удержание пистолета в позе-изготовке (с этапа ССМ - 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.)**

И.п. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 градусов по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа.**

Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 – 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания; туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 – 200 градусов) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова – лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (с этапа совершенствования спортивного мастерства - 2 повтора, время отдыха не более 3 мин.).**

Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, что- бы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена.**

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90 – 120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы; затыльник приклада

упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении.

Критерием оценки нормативов на удержание винтовки и пистолета служит время удержания позы изготовки.

*Тесты в спортивной медицине классифицируются как нагрузочные, фармакологические и психологические, лабораторные и другие.*

В диагностике ССС **нагрузочное тестирование** занимает огромное место. Оно выполняется как в естественных условиях, так и в лабораторных. Доминирующую позицию в спортивной медицине занимают нагрузочные тесты – максимальные и субмаксимальные, большая часть которых основана на принципе Sjostrand T. (1947) – линейной зависимости между ЧСС и мощностью выполненной работы – велоэргометрической PWC170, Nowacki P. E. (1978), проба Летунова (1957), Гарвардский степ-тест, одномоментные пробы (Руфье, Мартине).

Как правило, на практике используются 2 типа нагрузок – субмаксимальные, ступенчато повышающие нагрузки и максимальные, нагрузки до отказа.

В ходе тестирования определяется МПК, ПАНО, La max (лактат), ЧСС макс, ЭКГ – реакция на физическую нагрузку, а также проводится оценка типов реакций сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.

Кроме того исследуется динамика основных гемодинамических показателей (ЧСС, АД) в покое, по этапно в пробе, в восстановительный период.

Лабораторный контроль уровня функциональной готовности.

В спортивной практике с диагностической целью обычно используются те же характеристики состава крови, что и в общей клинике.

Тем не менее, при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать особенности реагирования организма на высокие физические нагрузки. Как правило, манифестной формой перенапряжения организма выступает повышение показателей АСТ, КФК, кортизола, мочевины и т.д.

**Антропометрическое тестирование**

Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия и т.д.) должны проводиться регулярно не менее 2 раз в год (в начале и в конце подготовительного периода). Данные антропометрического тестирования используются как критерии правильного проведения подготовительного периода.

**Психологическое тестирование**

Психофизическое состояние спортсмена является достаточно важной

составляющей общей работоспособности. Наиболее часто используются тесты Люшера, Спилбергера, САН, психосемантический анализ.

#### Двигательное тестирование

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными). Различают три основные группы тестов:

1. Контрольные упражнения – это могут быть упражнения статической направленности в позах стрелка с оружием и контрольные стрельбы (с ограничением времени, по условиям соревнований).

2. Стандартные функциональные пробы – это регистрация ЧСС, оценка выполнения контрольных упражнений при чистоте сердечных сокращений 160 уд/мин.

3. Максимальные функциональные пробы.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;

- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;

- перед выполнением тестов должна создаваться хорошая мотивационная установка;

- для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;

Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;

Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех тренировочных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

- на выносливость;

- на силу;

- на координацию.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;

- проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях;

- осуществлять объективный контроль над тренировочным процессом;

- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

- обосновать нормы возрастные, индивидуальные) физической подготовленности атлетов.

Кроме того появляется возможность научить самих спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений, стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния, знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько изменение за определенное время.

#### 4.8. Организация медико-биологического обследования

Проведение тестирования проводится в несколько этапов на различных уровнях медико-биологического обеспечения лиц занимающихся стрелковым спортом. УМО (углубленное медицинское обследование) и ЭКО (этапное комплексное обследование) на базе специализированных лечебных учреждений, ТО (текущее обследование) и ВК (врачебный контроль) в медицинском кабинете Учреждения.

Примерные объемы медико-биологического обеспечения на этапах СП

Медико-биологического обеспечения на этапе НП	
Содержание услуги	Кто осуществляет
Оценка соответствия виду спорта	Физиолог
Медико-биологического обеспечения на ТЭ	
1. Оценка врожденных спортивных задатков, стрессоустойчивости и спортивных мотиваций для спортивного отбора. 2. Физиологическая оценка функциональных возможностей	Медицинские работники организаций независимо от организационно-правовой формы, осуществляющих наряду с основной (уставной) деятельностью медицинскую деятельность, физиолог
Медико-биологического обеспечения на этапе ССМ	
1. Лабораторная и инструментальная диагностика высокой кратности и динамический анализ функциональной физической и психофизической подготовленности с выдачей рекомендаций. 2. Коррекция программ управления постнагрузочным восстановлением. 3. Коррекция индивидуальных программ общественного и функционального (специализированного) питания	Врачи краевых аналитических медико-биологических центров и ведущих региональных учреждений спортивной подготовки. 2. Врачи по спортивной медицине в подразделениях МБО и НМО учреждений спортивной подготовки. 3. Нутрициологи из системы питания или врачи по спортивной медицине подразделений МБО и НМО учреждений спортивной подготовки.
Медико-биологического обеспечения на этапе ВСМ	
1. Лабораторная и инструментальная	Врачи, сертифицированные



<p>диагностика высокой кратности и динамический анализ функциональной физической и психофизической подготовленности с выдачей рекомендаций.</p> <p>2. Разработка и коррекция не допинговых программ управления работоспособностью (по достижению 18 лет).</p> <p>3. Коррекция программ управления постнагрузочным восстановлением.</p> <p>4. Коррекция индивидуальных программ общественного и функционального (специализированного) питания</p>	<p>специалисты краевых аналитических медико-биологических центров.</p> <p>2. Врачи по спортивной медицине в подразделениях МБО и НМО учреждений спортивной подготовки.</p> <p>3. Нутрициологи из системы питания или врачи по спортивной медицине подразделений МБО и НМО учреждений спортивной подготовки.</p>
--	---

## **V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является неотъемлемой частью программы спортивной подготовки и утверждается директором Учреждения ежегодно. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Хабаровского края, муниципальных образований Хабаровского края и регионов Дальнего Востока.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Используемая литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М. ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М. ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд. Полиграф, фирма «Лика», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латвийской ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: 2013
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
19. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова – М.: 1997.
20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
21. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.
22. Шилин Ю.Н., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М. изд. Дивизион, 2012.

23. Юрьев А.А. Пулевая стрельба – М. Воениздат. 1976.
24. Жилин А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М. изд. ДОСААФ, 1986.
25. Корх А.Я. Совершенство в пулевой стрельбе – И. изд. ДОСААФ, 1975.
26. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам – М. изд. ДОСААФ, 1974
27. Z. Peljha, V. Gut «Общефизическая подготовка стрелков», методическое пособие 59 стр.

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

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

- видеозаписи с соревнований различного уровня.

- презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история пулевой стрельбы, информационные подходы к организации научно-методического, медико-биологического и медицинского обеспечения подготовки спортивного резерва.

#### **Перечень Интернет – ресурсов:**

<b>1. Международные официальные спортивные организации:</b>	
<a href="http://www.olympic.org/uk/inex_uk.asp">http://www.olympic.org/uk/inex_uk.asp</a>	Международный олимпийский комитет (МОК)
<a href="http://www.wada-ama.org/en/">http://www.wada-ama.org/en/</a>	Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)
<b>2. Всероссийские официальные спортивные организации</b>	
<a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a>	Олимпийский комитет России (ОКР)
<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта Российской Федерации
<a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>	Независимая национальная антидопинговая организация
<b>Международные официальные стрелковые организации</b>	
<a href="http://www.issf-shooting.org">http://www.issf-shooting.org</a>	Международная федерация стрелкового спорта
<a href="http://www.esc-shooting.org/">http://www.esc-shooting.org/</a>	Европейская конфедерация стрелкового спорта
<b>Сайты национальных федераций</b>	
<a href="http://shooting-russia.ru/">http://shooting-russia.ru/</a>	Стрелковый союз России
<a href="http://www.shooting.by//">http://www.shooting.by//</a>	Белорусский стрелковый союз
<a href="http://www.shooting-ua.com/">http://www.shooting-ua.com/</a>	Федерация стрельбы Украины
<b>Региональные официальные организации</b>	
<a href="http://www.kubansport.ru">http://www.kubansport.ru</a>	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
<b>Другие спортивные сайты</b>	
<a href="http://www.sportlib.ru">http://www.sportlib.ru</a>	Спортивная литература

<a href="http://www.abcSPORT.ru/sport/gun/">http://www.abcSPORT.ru/sport/gun/</a>	Стрелковые новости
<a href="http://www.strelok.info">http://www.strelok.info</a>	Меткий стрелок
<a href="http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	Инфоспорт

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
3.	Стрелковый компьютерный тренажер	штук	на занимающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
Для спортивных дисциплин: ВП, ПП											
4.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
5.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 выстрелов	2	60 000 выстрелов
6.	Пневматические пульки	штук	на занимающегося	8 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-

## 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								
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Куртка стрелковая	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	пар	на занимающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4
6.	Перчатки стрелковые (винтовочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ											
7.	Ремень стрелковый	пар	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

***Техническая подготовка стрелков.***

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главные 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, оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб, 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 года подготовки следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

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

**Основы техники выполнения выстрела**

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим.

Выстрел - это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из следующих элементов:

- изготовка - поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

- прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

- управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;

- дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

**Техника выполнения выстрела из винтовки.**

Стрелки-винтовочники должны знать:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные винтовки: малый калибр - 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола порохowymi газами;

- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр - 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
  - пневматические винтовки: калибр - 4,5 мм, пуля выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
  - основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
  - прицельные приспособления: прицелы и мушки;
  - открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
  - диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
  - достоинства и недостатки каждого из прицелов;
  - мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки;
  - возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»:
  - диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
  - светофильтры, очки;
  - индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
  - одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
  - требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
  - патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсульный состав, порох;
  - понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» (СТП), «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
  - правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
  - расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
  - понятия «устойчивость» и «район колебаний»;
  - «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
  - «ожидание» и «встреча» выстрела;
  - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, для того чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
- Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».
- Основопологающим условием изготовления «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60-75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке



«лежа» необходимо уделить стабильно-однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа».

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».

Изготовка с применением упора для обучения начинающих:

- винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 - 30 см) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания;
- туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 20°) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);
- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

При обучении начинающих стрельбе в положении «лежа» применяются два варианта изготовки с использованием упора. Они различаются тем, каково участие левой руки в изготовке.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;
- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 110-160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука - локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок - оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе

середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

- прицеливание - в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

- управление спуском - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

- дыхание - задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;

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

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-кратного выполнения упражнений: МВ-60, МВ-3х40 («лежа»);

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости)\* доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренером, одним

стрелком за другим поочередно; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем;

- использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем пути его спортивного совершенствования. Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков.

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

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большего размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 6-ти выстрелов на кучность по мишени №7;

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельбы с корректировкой и само корректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

- мишень № 7 - диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;

- величина («цена») в миллиметрах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лежа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе в положении «лежа»;
- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- подбор патронов; экипировка;
- правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «лежа»;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- судейская практика.

*Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»*

Основопологающим принципом изготовления «с колена» является достижение рационального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться устойчивого равновесия системы «стрелок - оружие» в течение 75-90 минут без принудительного напряжения (включения) отдельных групп мышц. При этом устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована, как «очень хорошая». Особое внимание при стрельбе в изготовке «с колена» необходимо уделить стабильно-однообразной отдаче винтовки при выполнении выстрела.

При стрельбе в изготовке «с колена» используется подголенник (валик), длина которого не более 25 см, диаметр - 18 см; его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течение длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

Изготовка «с колена» начинается с расположения на полу подголенника.

Точность его расположения относительно направления стрельбы предопределяет однообразие последующих элементов принимаемой позиции в изготовке на мишень.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

Подголенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а коленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80° относительно направления ведения стрельбы.

При этом пятка левой ноги должна бы приблизительно на одной линии, направленной в сторону ведения стрельбы с ближним к ней торцом подголенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подголенника на расстоянии, которое; приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90° относительно плоскости пола.

Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок - оружие».

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа»:

- левая рука выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90-120°, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги;

- винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки;

- локоть левой руки находится под винтовкой или чуть левее плоскости стрельбы;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

- локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий;

- указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

*прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень)*

при помощи прицельных приспособлений; в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной

мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

- управление спуском - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) другие мышцы;

- дыхание - задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать:

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

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

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки при использовании в пределах правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-,2-,3-кратного выполнения упражнений: МВ-3х40 («колено»);

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;

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

- систему внутреннего контроля (умение «слушать себя») за совокупностью элементов техники выстрела в течение всего упражнения;



- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить своих учеников необходимости и целесообразности овладения умением сохраняющий контролировать стабильность усилий мышц;

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

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

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

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

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

- координирование элементов техники выполнения выстрела:

устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»);

восприятие отдачи оружия, отметка (оценка) выстрела.

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

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

- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движением пальца тренером, самим стрелком и запоминанием ощущений давления на спуск; использование по возможности наглядных приспособлений;

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

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок, практически «рывок»;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем пути его спортивного совершенствования. Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Применяя метод расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое действие;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большего размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной или кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» мишени № 7;

- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения

времени, постепенное подведение к умению уложиться во время определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы: произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена» на прицеле винтовки определенной модели);

- мишень № 7 - диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние габаритами – 8 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства - 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько; у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные и календарные стрельбы;

- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе в положении «с колена»;
- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- подбор патронов; экипировка;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «с колена»;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- судейская практика.

#### *Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»*

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» один из самых сложных видов стрельбы из винтовки. Основопологающим принципов изготовления «стоя» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, которое позволяет достичь устойчивого) равновесия системы «стрелок - оружие», а также в каждой отдельно взятой попытке позволяет выполнить точный (правильный) выстрел без принудительного напряжения или произвольного включения отдельных групп мышц. Устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована как «хорошая» и «очень» хорошая». Особое внимание при выполнении выстрела в изготовке «стоя» необходимо уделять координированному выполнению действий, направленных на устойчивое удержание оружия в точке (районе) прицеливания и нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя».

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»:

- ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- левая рука - подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;
- пальцы левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки», которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;
- затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;
- локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- указательный палец нажимает на спусковой крючок конечно (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;
- позвоночник прогибается так и настолько, насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;
- прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;
- управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца без включения (напряжение) каких-либо других групп мышц;
- дыхание - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;
- умение, принимая изготовку на огневом рубеже, точно, без погрешностей изготавливаться корпусом на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей винтовки: затыльника, крюка, прицельных приспособлений, подставки под тыльную часть кисти левой руки, а также расположение точек опоры, изменяя их с целью распределения центра тяжести своего тела для обретения устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий, постепенно уточняя их положение;
- умение удерживать систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких выстрелов, серий упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом вовремя учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-, 2-, 3-кратного выполнения упражнений: МВ-3х40 («стоя»);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;

- умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15-20 и более секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранить внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы, принимая решения (этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить своих учеников) в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц);

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

- автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения) других групп мышц;

- другие способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий и другие;

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

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

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

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

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

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренером, одним стрелком за другим поочередно; с запоминанием ощущения давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения

указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания;

при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем пути его спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе обучения стрельбе в изготровке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо на начальном этапе обучения стрельбе использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- освоение элементов изготровки, когда оптимально (без излишнего напряжения) стабильным усилием закрепляются все мышцы,

- участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» (развитие статической выносливости);

- удержание системы «стрелок-оружие» в изготровке на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;

- удержание оружия на фоне мишени «белый лист» с одновременным освоением плавного нажима на спусковой крючок - соединение этих двух элементов выстрела в единое действие;

- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 7;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большего размера или с укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 7;

- выполнение на начальном этапе обучения выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться о время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельба на совмещение: расчет и внесение поправок после серии выстрелов, во время выполнения серии, упражнения (само корректировка);

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела в изготовке «стоя».

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центр мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3 -х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

- мишень № 7 - диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;

- величина («цена») в миллиметрах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.



*Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:*

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение на соревнованиях упражнений, включающих стрельбу в положении «стоя» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

*Дополнительные темы теоретических и практических занятий:*

-причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе в положении «стоя»;
- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- подбор патронов; экипировка;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «стоя»;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- судейская практика.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».

Требования, предъявляемые правилами соревнований, при стрельбе из пневматической винтовки.

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»),

прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами - малые величины.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанциях нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к ее отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачетных очков;

- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;

- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела. Опытный тренер по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;

- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных разрешений, хранить и использовать в школах, домах творчества, кружках для работы с подростками при клубах и в домашних условиях;

- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;

- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой), руки (имитируется часть изготовки «лежа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки МП-60, МП-61 и МР-512).

Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при

стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях.

Целью совершенствования устойчивости оружия является улучшение двух показателей величину пульсации и паузы между сердечными сокращениями. Пульсирующие колебания в такт с ударами сердца передаются на оружие и значительно ухудшают устойчивость. Для снижения этого влияния изготовка совершенствуется. При необходимости в пределах правил спортивных соревнований изменяется положение подвижных частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, а также подбирается по размеру и удобству специальная экипировка: стрелковая рукавица, куртка, брюки, ботинки.

Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца». Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками.

Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела. Учитывая, что в удержании оружия участвует большое количество мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвуют в удержании «позы-изготовки» и нажмем на спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обретать устойчивое равновесие системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере «СКАТТ» и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом. Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени измеряется параметр «L» в мм/с. Средний показатель перемещения траектории у сильнейших стрелков колеблется от 20 до 35 мм/с.

Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия; точности прицеливания; своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела. Тренажер «СКАТТ» дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела,

повышает мотивацию в тренировке без использования патронов - улучшает эффективность тренировочного процесса.

### **Техника выполнения выстрела из пистолетов.**

Стрелки-пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные пистолеты: калибр 5,6 мм;
- крупнокалиберные пистолеты: калибр от 7,62 мм до 9 мм;
- пневматические пистолеты: калибр 4,5 мм;
- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления:
  - отладка и регулировка спусковых приспособлений;
  - открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора;
  - пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;
  - светофильтры, очки;
  - индивидуальная подгонка рукоятки;
- одежда пистолетчика: спортивная куртка, обувь;
- требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований к пистолетам и одежде;
  - патроны бокового огня и центрального боя и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
  - понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
  - правила определения СТП 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
  - расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену»);
  - на прицеле пистолета определенной модели данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах;
  - понятия: «устойчивость» и «район колебаний»;
  - «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
  - «ожидание» и «встреча» выстрела;
  - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
  - координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
  - условия выполнения различных упражнений по правилам соревнований (в соответствующих разделах).

Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по круглой мишени: - изготовка перед выполнением выстрела:

- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- голова недовернута на  $10-15^\circ$  по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза повернуты на  $10-15^\circ$  в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца;
- усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
- прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;
- управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;
- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок - оружие»; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразии хватки не только по положению пистолета, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение несколько серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий 10-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-, 2-, 3-кратного выполнения упражнений: МП-20, МП-30 и МП-60 (первая половина) в соответствии с правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента заставивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10-15-20 секунд на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовок и оптимальной - до 20-30 секунд на этапе спортивного совершенствования высшего спортивного мастерства;

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

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета («ровной» мушки в прорези) при прицеливании и закреплении лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него (этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц);

- умение при прицеливании контролировать четкость видимости «ровной» мушки в прорези (планке) прицела; просвет между прицельными приспособлениями и «яблоком» (мишенью) воспринимается не столь же отчетливо;

- нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенно давлении, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания всех четко выполняемых элементов выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять рабочее состояние перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

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

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

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренером, одним стрелком за другим поочередно; с запоминанием ощущения давления на спусковой крючок и самоконтролем;

- использование по возможности наглядных приспособлений;

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

«ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включен» других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела – чрезмерно осторожный медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишень» не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем пути его спортивного совершенствования, того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе обучения форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя метод последовательного неспешного разучивания и освоения элемента техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно приобретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий на начальном этапе обучения и в дальнейшем при разучивании нового необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения;

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего него напряжения) закреплены все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие»; вначале - без пистолета, затем пистолетом без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези внимание на руке с оружием;

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь;

- соединение этих элементов выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;

- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов на полной дистанции в группах начальной подготовки;

- выполнение на начальном этапе обучения выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:



- стрельбы на «кучность»;
  - определение средней точки попадания;
  - расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле пистолета определенной модели;
  - диаметр «десятки» на мишени № 4 - 50 мм, расстояние между габаритами - 25 мм;
  - величина смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:
    - пистолет МЦМ - величина смещения СТП при одном «щелчке» 10 мм (1 см) - 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;
    - пистолеты ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм - 6 «щелчков» в «десятке», 3 «щелчка» на габарит, по вертикали - 11 мм - 4-5 «щелчков» в «десятке» и из, 2 габарита, около 2 «щелчков» на габарит;
    - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные: об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
  - стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
  - корректировка и само корректировка.
- Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:
- выполнение от 3-х до 10-ти выстрелов по мишеням «белый лист» и № 4 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»; количество выстрелов определяет тренер, исходя из уровня подготовленности стрелков;
  - выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробоев с центром мишени;
  - выполнение серий из 5-ти и более выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);
    - прикидки, контрольные стрельбы;
    - выполнение упражнений по условиям соревнований;
    - турниры, товарищеские встречи;
    - выполнение на соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений МП-20, МП-30 и МП-60 (первая половина) в соответствии с правилами соревнований;
    - выполнение установочных и разрядных нормативов и установление (повышение) личных рекордов.
- Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление;

- завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения;

- темп и ритм при стрельбе по мишени с черным кругом (мишень № 4);

- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;

- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом;

- практика судейства.

Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании; изготовка практически не отличается от той, которую принимает стрелок для выполнения выстрелов по мишени с черным кругом (№ 4).

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени: - изготовка - перед выполнением выстрела:

- ноги - ступни на ширине плеч или чуть шире, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;

- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);

- тонус мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие», несколько выше, чем при стрельбе по круглой мишени;

- голова недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

- глаза повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

- левая рука свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- правая рука перед подъемом опущена под углом 45°, выпрямлена, закреплена в локтевом и лучезапястном суставах; при выполнении выстрела поднята в сторону мишени и закреплена еще и в плечевом суставе;

указательный палец накладывается на спусковой крючок так, чтобы усилие,

необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости параллельной оси канала ствола; стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки, докладывая о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, во время выполнения выстрела и чуть дальше (это необходимо для обеспечения «ровного» положения мушки в прорези прицела); основное внимание сосредоточено на «ровном» положении мушки в прорези прицела, мишень и путь к ней воспринимаются менее четко;

- управление спуском - перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и при подходе к «району прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, завершение нажима; плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца; автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези прицела;

- дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; проверив точность изготовления на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45°;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

-однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;

- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное,

плавно переходящее в торможение на последней третьей или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;

- прицеливание при выводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления, убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь (совершенствование силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, сочетая с «выстрелами» без патрона, в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-3-кратного выполнения упражнений: МП-30С и МП-60 (вторая половина) в соответствии с правилами соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 10-15 секунд на этапе учебно-тренировочной подготовки, оптимальной - до 15-25 секунд на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение контролировать («слышать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 и более секунд;

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; (этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задач тренера -убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц);

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении руки при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, в затухающем движении, останавливаясь, без патрона и с патроном.

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

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

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренером, одним стрелком за другим поочередно; с запоминанием ощущения давления на спусковой крючок и самоконтролем;

- использование по возможности наглядных приспособлений;

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой

ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем пути его спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе обучения не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, необходимо в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения и в дальнейшем при разучивании нового освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и в подъеме руки (развитие статической выносливости);

- выполнение прямолинейного движения руки без оружия вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»<sup>1</sup>,

- выполнение прямолинейного движения руки с пистолетом вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;

- выполнение подъема руки с пистолетом: движение точное, быстрое в начале, переходящее в плавное торможение на последней третьей или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», не выше, чтобы не тратить время на возвращение, движение сначала освоить на фоне светлой стены, без прицеливания;

- выполнение подъема руки с пистолетом на фоне белой стены с прицеливанием: с началом торможения встретить глазами пистолет (прицельные приспособления), убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», и, при необходимости уточняя ее положение, подняться на нужную высоту;

- выполнение подъема руки с пистолетом до центра мишени № 5, прицеливаясь;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с пистолетом без прицеливания;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с пистолетом с прицеливанием;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма при благоприятном сочетании всех четко выполняемых элементов выстрела;

- умение контролировать вниманием и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);

-разучивание выполнения выстрела без патрона и с патроном. Быстрое начало подъема, переход в торможение, затухание движения и остановка - элементы движения «подъем руки». Сначала каждый из элементов должен быть разучен, освоен, закреплен в навык, а затем их нужно соединить в одно общее движение. Разучив подъем и прицеливание, скоординировав выполнение этих двух работ, можно и нужно добавить третью - нажим на спусковой крючок.

Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия – результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы.

Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласованно, во взаимосвязи, а затем довести их выполнение до автоматизма.

Освоение техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять, постепенно, последовательно усложняя условия выполнения части упражнения:

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 5;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 5;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням «белый лист» и № 5;

- выполнение выстрела с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнения на соревнованиях;

- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов, сочетая с «выстрелами» без патрона, в группах начальной подготовки;

- выполнение 4-10 серий из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – значительно большего количества серий, учитывая подготовленность стрелков;

- нужно на начальном этапе обучения выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;
- диаметр «десятки» на мишени № 5 - 100 мм, расстояние между габаритами - 40 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:
  - пистолет МЦМ - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см), 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;
  - пистолеты ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм; 12 «щелчков» в «десятке», 5 «щелчков» на габарит, по вертикали - 11 мм; 9 «щелчков» в «десятке», 3-4 «щелчка» на габарит;
  - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеется своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
  - стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения полных упражнений;

-корректировка и само корректировка.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение по мишеням «белый лист» и № 5 серии из трех и более выстрелов на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»; количество выстрелов определяет тренер, исходя из подготовленности стрелков;
- выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с под счетом очков при совмещении СТП этих пробоин с центром мишени;
- выполнение серий из 5-ти выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);
- прикидки, контрольные стрельбы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение на соревнованиях (квалификационных и календарных) упражнений: МП-30С и МП-60 (вторая половина) в соответствии с правилами соревнований.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;



- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения;
- темп и ритм при стрельбе по появляющейся мишени определяются условиями выполнения этой стрельбы;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- особенности выполнения серий выстрелов в финале;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени;
- практика судейства.

Выполнение серий выстрелов из скоростного пистолета по пяти появляющимся мишеням.

Требования, предъявляемые правилами соревнований, к изготовке стрельбы из скоростного пистолета.

Для выполнения серии выстрелов стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения серий из пяти выстрелов из скоростного пистолета по появляющимся мишеням:

- изготовка перед началом выполнения серии по первую мишень:
  - ноги - ступни на ширине плеч, чуть шире, чем при стрельбе по появляющейся мишени, почти параллельно, колени закреплены с небольшим усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
  - туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе по появляющейся мишени;
  - голова недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
  - глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
  - левая рука свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в оптимальном напряжении;
  - правая рука перед подъемом опущена под углом 45°, выпрямлена и закреплена в локтевом и лучезапястном суставах, при выполнении серии выстрелов поднята в сторону мишеней и закреплена еще и в плечевом суставе;
  - указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
  - хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости параллельной оси канала ствола,

стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- тонус мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие», более высокий, чем при стрельбе из спортивного пистолета по появляющейся мишени;

- прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки перед докладом о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», при выполнении выстрела по первой мишени, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца серии и чуть дольше); подняв руку с пистолетом, стрелок должен выполнять выстрелы в «район прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; основное внимание сосредоточено на «ровной» мушке в прорези прицела, мишени и путь к ним воспринимаются менее четкой;

- управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль» оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези; перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и продолжается до выстрела; с началом перехода на следующую мишень палец быстро отпускает спусковой крючок и, быстро возвращаясь, нажимает на него; преодолев две трети рабочего хода спускового крючка, замедляет движение и продолжает равномерный нажим до выстрела; только с началом переносов оружия с мишени на мишень стрелок быстро отпускает палец и вновь начинает нажим быстрым движением, замедляющимся на двух третях рабочего хода и продолжающим равномерное давление до выстрела (так называемая «петля»);

- дыхание - при прицеливании и выполнении серии из 5-ти выстрелов остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для ее выполнения;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое всех элементов техники выполнения выстрела.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц, удерживающих его при выполнении серии выстрелов;

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие» перед выполнением серии из 5-ти выстрелов: проверив точность изготовления на мишень, нужно прицелиться в центр ее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие»,

особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45°; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;

- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней третьей или четверти пути подъема и остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;

- прицеливание при вводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления;

- убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; при переходе на вторую и следующие мишени необходим строгий контроль за стабильностью мышечных усилий по удержанию пистолета и «ровной» мушкой в прорези;

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези (планке) прицела, воспринимать мишени и путь к ним не столь отчетливо;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь (развитие силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение на изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для освоения объема тренировочных нагрузок, обеспечивающих 1, 2, 3-кратное выполнение упражнений МП-30СС в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении серии из 5-ти выстрелов с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости) до 10-15 секунд на тренировочном этапе подготовки (второй год) и до 15-20 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- способность сохранять стабильность усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава перед началом подъема руки, во время подъема, выполнения первого выстрела, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой, пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца выполнения серии и чуть дольше); процесс этот трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера -

убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- управление спуском: перед подъемом указательный палец вкладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок при переходе следующую мишень;

умение после выполнения выстрела плавным заворотом всей системы «стрелок-оружие» переходить на следующую мишень;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

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

- координирование элементов техники выполнения каждого из выстрелов серии и серии в целом: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема руки, выполнения выстрела по первой мишени, переходах и выполнении выстрелов по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням и чуть дальше («продление рабочего состояния»).

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

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

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренером, одним стрелком за другим поочередно; с запоминанием ощущения давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем пути его спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе обучения не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно приобретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, необходимо в процессе учебно-тренировочных занятий освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», подъеме руки и переносе оружия с первой мишени на следующие (развитие статической выносливости);

- выполнение прямолинейного движения руки без оружия вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;

- выполнение прямолинейного движения руки с пистолетом вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;

- выполнение подъема руки с пистолетом: движение точное, быстрое в начале, переходящее в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», не выше, чтобы не тратить время на возвращение, сначала движение освоить на фоне светлой стены, без прицеливания, а затем с прицеливанием;

- выполнение подъема руки с пистолетом до центра мишени № 5, прицеливаясь;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема оружия без прицеливания;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с прицеливанием;

- закрепление в прочный навык и совершенствование автономной работы указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;
- выполнение первого выстрела без патрона и с патроном по мишени «белый лист» и № 5;
- перенос системы «стрелок-оружие» с первой мишени на следующие без патрона и с патроном (выполнением выстрела);
- нужно на начальном этапе обучения выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях.

Прямолинейность движения вверх руки с пистолетом до определенной высоты, быстрое начало подъема, переход в плавное торможение, затухание движения и плавная остановка - элементы движения «подъем руки». Каждый из элементов должен быть разучен, освоен и закреплен в навык. Постепенно, по мере разучивания их следует объединять в определенной последовательности в «цепочку» - единое целостное движение «подъем руки». Затем следует разучить прицеливание в подъеме, а после освоения координации этих двух работ, можно и нужно добавить третью работу - выжим спуска. Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия - результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы.

Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласованно, во взаимосвязи, а затем довести выполнение до автоматизма. Четкое, технически правильное выполнение первого выстрела очень значимо для результата всей серии.

Не менее важно разучить и довести до автоматизма перенос оружия на следующие мишени за счет равномерного закручивания туловища. Нужно научиться закреплять руку в плечевом суставе и сохранять неизменным ее положение при повороте туловища. Во время переноса указательный палец выжимает спуск.

Освоение техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять постепенно, последовательно усложняя выполнение серии:

- выполнение серии «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени «белый лист»;
- выполнение серии «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишеням № 5;
- выполнение серии выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишеням «белый лист»;
- выполнение серии выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишеням № 5;
- выполнение серии выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням «белый лист» и № 5;

- выполнение серии выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- выполнение 2-3-х серий из 5-ти выстрелов без ограничения времени с коротким отдыхом между сериями в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства большего количества, учитывая подготовленность стрелков;

- освоение выполнения упражнений МП-30СС и МП-60СС по условиям соревнований.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал о неблагополучии в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 5 - 100 мм, расстояние между габаритами - 40 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет МЦУ - величина смещения СТП при одном «щелчке» -10 мм (1см), 10 «щелчков» в «десятке» и 4 «щелчка» на габарит;

- пистолеты: ИЖ-34 и ИЖ-ХР-31 - величина смещения СТП при одном «щелчке» по горизонтали - 7мм, 14 «щелчков» в «десятке», 6 «щелчков» на габарит, по вертикали - 10 мм, 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и несением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;

- корректировка и само корректировка.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серии из 5-ти выстрелов на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность» (количество серий можно увеличить, исходя из подготовленности стрелков);

- прикидки, контрольные стрельбы;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение на соревнованиях (квалификационных и календарных) упражнений МП-60СС в соответствии с правилами соревнований.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к работе, характер выполнения;
- темп и ритм при стрельбе по появляющимся мишеням определяются условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- особенности выполнения серий выстрелов в финале;
- правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из скоростного пистолета по появляющимся мишеням;
- судейская практика.



***Тактическая подготовка стрелков.***

*Успешное ведение соревновательной стрельбы требует психического состояния адекватного ситуациям, складывающимся в ходе выполнения упражнения.*

Под тактикой в спорте подразумевается выбор поведения в зависимости от ожидаемой или внезапно возникшей ситуации. В стрелковом спорте ситуации, требующие нестандартных решений, встречаются редко. Правила соревнований регламентирует поведение спортсменов «во всех случаях жизни».

В силу этого, тактическая подготовка стрелка содержит два направления: поведение, связанное с воздействием внешних факторов – погодных условий, изменений освещенности мишени, силы и направления ветра оказывающее парусное влияние на пулю, изменения силы ветра во время выполнения упражнения.

Выбор поведения в зависимости от психического состояния спортсмена складывается в ходе ведения соревновательной стрельбы. Обычно, тактическую подготовку стрелка ограничивают решением первой группы вопросов. Основные рекомендации в этой области общеизвестны.

**Тактическая подготовка стрелка, классификация психических состояний**

Эта сторона подготовки решается в процессе накопления опыта ведения стрельбы в условиях открытого стрельбища. Много крупных соревнований проходит в тирах закрытого типа, при ровном освещении и отсутствии ветра, что вообще снимает рассматриваемую проблему. Второе направление более важно. Его содержанием является обеспечение готовности к ведению стрельбы.

Успешное ведение соревновательной стрельбы требует психического состояния адекватного ситуациям, складывающимся в ходе выполнения упражнения. Эти ситуации (вернее их оценка спортсменом) могут меняться, вызывая необходимость корректировки и психического состояния спортсмена. Можно сказать, что идет поединок сознания стрелка, с эмоциональными реакциями, стремящимися выйти из-под его контроля. Тактические приемы, используемые спортсменом в этой борьбе, состоят из противопоставления возникающим стрессогенным ситуациям мысленных, образов и установок, нейтрализующих их воздействие.

Представим себе артиста, разучивающего новую роль. Он продумывает образ своего героя, отождествляя себя с ним, входит в его состояние и поведение в различных ситуациях сценического действия. Эта мысленная работа предваряет его выступление на сцене. Наподобие этого стрелок должен создавать «домашние заготовки» различных вариантов психического состояния, которые могут быть востребованы условиями соревнований. Сила воображения и методики психорегуляции позволят сформировать их, закрепить в эмоциональной памяти и ввести в дело, когда этого потребует обстановка.

Воображение – психический процесс создания новых представлений на основе уже имеющегося опыта. Как часто в сознании стрелка всплывают горькие переживания неудачного выступления в прошедших соревнованиях. Он чувствовал, что готов показать высокий результат, отдельные серии подтверждали это, но возникала напряженность, или наоборот, чувство успокоения и результаты падали. Это подстегивало, вызывало состояние мобилизации, стрельба восстанавливалась, однако слабые участки работы отодвинули его за черту призеров. Эх, если бы можно было повторить стрельбу. Уж он бы не допустил этих досадных послаблений. Никаких эмоций, только собранная, предельно внимательная работа от первого до последнего выстрела.

Воображение позволяет расчленивать целостный образ, отделить нужное от ненужного, создать новые сочетания элементов. Оно позволяет предвидеть будущее, стимулирует создание программ поведения в предполагаемой ситуации. Готовясь к следующим соревнованиям стрелок, выстраивает в своем воображении участки работы, дававшие высокие результаты стрельбы и сопутствующее им психическое состояние. Это состояние он будет испытывать на огневом рубеже. Для одних это могут быть образы «победного состояния», для других – состояние тревожности. Представляя обстановку соревнований, судей, зрителей, их реакции на результаты стрельбы, стрелок постепенно адаптируется к ним, они снижают своё стрессогенное влияние с которым он столкнётся в реальных условиях. В "большом спорте" наиболее часто встречаются три направления самонастраивания спортсмена на участие в соревнованиях: на победу, на снижение значимости соревнований, на абстрагирование от обстановки - уход в "психологические шоры". В спортивной стрельбе все эти три формы имеют право на существование.

Применение той или иной из них в данных условиях зависит от ряда факторов, основными из которых являются:

- \* Масштаб и личная значимость соревнований;
  - \* Задачи, ставящиеся перед стрелком в данных соревнованиях;
  - \* Характер упражнения, внешняя обстановка, условия ведения стрельбы;
  - \* Прошлый опыт выступления в соревнованиях подобного ранга;
  - \* Психологический фон выступления;
  - \* Психологическая адаптация спортсмена к требуемому уровню результата,\*
- Личностные особенности спортсмена (тревожность, мотивация, спортивная агрессивность).

В напряженных условиях соревновательной стрельбы спортсмену трудно, да и некогда, вспоминать и продумывать нужное ему в данной ситуации психическое состояние, учитывать факторы, влияющие на его формирование. Здесь он думает символами, которые вобрали в себя все эти влияния и ассоциируются в сознании стрелка с нужным состоянием.

### **Варианты психических состояний и их символы**

#### **Синдром рыцаря (синдром сочетания признаков)**

Состояние воодушевления предстоящей соревновательной борьбой. Чувство мобилизации, учитывающее силы противника. Внимательность и осторожность в своих действиях, сочетающиеся со смелостью и решительностью.

### **Синдром поднятого забрала**

Забрало - деталь доспехов, защищавшая лицо рыцаря участвующего в средневековых поединках. Этот важный элемент защиты ограничивал поле зрения рыцаря, мешая его боевым действиям. В случае крайней необходимости рыцарь пренебрегал его защитным свойством, шёл в бой с поднятым забралом. Этим он снижал свою защищенность, но одновременно поднимал свои боевые возможности. Это был жест отчаяния - "победа или смерть!".

В стрелковом спорте не так уж редки ситуации, когда досадные срывы ставят спортсмена на грань провала. В ответ на это из глубин подсознания поднимаются ощущения предельной мобилизации, возникает обострение всех чувств. Возникает состояние смелости, решительности, раскованности, позволяющие вести стрельбу уверенно, почти дерзко, "на грани фола", как говорят баскетболисты. Такое состояние нередко позволяет показывать предельно высокие для стрелка результаты. В равной степени оно может привести и к провалу. Риск это всегда победа или поражение. Многие сильные пловцы рассказывают, что, приняв старт, они внушают себе, что за ними гонится акула.

Стремление уйти от опасности придает дополнительные силы, способствует успеху выступления в соревнованиях. Нечто подобное находит подтверждение и в нашем спорте. Чувство сомнения в результате выступления, опасение провала, стимулируют внимательную и аккуратную работу над выстрелом на всём протяжении упражнения. Осознанная требовательность к себе - не очень сильно отстать от лидеров способствует сосредоточению на своих действиях, нейтрализует воздействие стресс-факторов соревнований. Не позволяет успокаиваться и расслабляться при высоко идущих результатах стрельбы.

### **Синдром "Страуса"**

Согласно легенде страус в случае невозможности избежать опасности прячет голову в песок, чтобы хотя бы не замечать её. (На самом деле он только вытягивает шею вдоль земли, чтобы быть менее заметным.) Как часто на линии огня соревнований можно видеть стрелков применяющих заслонки ограничивающие поле зрения, вставивших в уши наушники плеера и слушающих монотонную музыку.

Всё это делается с целью абстрагироваться от обстановки соревнований, сосредоточиться на своих действиях, не отвлекаться на судей, зрителей. Некоторые стрелки высыпают патроны из коробок с рядовой укладкой в общую ёмкость, в количестве большем, чем требует упражнение. Они стараются не подсчитывать результаты проведенных серий, количество произведенных выстрелов.

Это помогает не думать о приближении выстрелов завершающих упражнение, которые, при успешном ходе стрельбы, могут оказывать стрессогенное влияние. Психологи считают такое поведение признаками повышенной личностной тревожности. Поскольку подобные приёмы

способствуют стрелку в сохранении психического состояния благоприятствующего показу высоких результатов, отказываться от их применения не следует. При этом нужно учитывать, что в финальной серии выстрелов их применение снижает свою действенность.

### **Синдром "Вороны"**

Великий знаток психологии и слабостей человеческих, И.А. Крылов, высмеял в своих баснях свойственные нам пороки. Многие из них находят отражение и в нашем спорте. Переживание торжества победы, одержанной в престижных соревнованиях, прочно запечатлевается в эмоциональной памяти спортсмена. При подготовке к следующим соревнованиям подобного ранга спортсмен испытывает повышенное внимание к своей персоне со стороны общественности, прессы, телевидения. Нередко начинает воспринимать это как свою исключительность, гарантию будущих успехов. Но честолюбие и самолюбование, плохие помощники в спорте.

Известны случаи, когда накануне соревнований к стрелку подходили его "поклонники" (обычно направленные его соперниками), говорили, что восхищены его талантом и мастерством, верят в него, заранее поздравляют с победой. Здесь и возникает крыловское: "...от радости такой в зобу дыханье спёрло..., сыр выпал!" Методики психорегуляции, направленные на формирование тактического поведения стрелка в соревнованиях, помогут избежать ситуаций, грозящих потерей "сыра".

### **Синдром "Лисицы"**

Бывают ситуации, когда приближаются завершающие выстрелы хорошо проведенного упражнения и "на мушке заблестела медаль!". Где-то в подсознании возникает повышенное возбуждение, нарастающее с каждым успешно проведенным выстрелом. Окончание стрельбы - под угрозой. Спортсмен должен уметь логическими убеждениями нейтрализовать воздействие стресс-факторов. Например: "Стрельба вроде получается, но здесь много сильных, мне до них не дотянуться, хорошо бы хоть в финальную группу попасть, вся стрельба ещё впереди.

Да и соревнования домашние, тренировочные, для меня ничего не значат, призового фонда нет, званий не присваивают..." Вспомним басню И.А. Крылова "Лисица и виноград". Не сумев дотянуться до грозди винограда, лисица убеждает себя: "хорош виноград, да зелен...", так что и огорчаться нечего, не очень-то и хотелось. Иногда это помогает и стрелкам, особенно тем, кто умеет сдерживаться.

Воображение – сильный инструмент, который должен "стоять на вооружении" спортсмена-стрелка. Но им нужно уметь пользоваться. Самолюбование, промеривание ещё не завоёванного "лаврового венка", "купание в лучах спортивной славы" – все эти проявления воображения ведут стрелка к провалу.

"Никафобия" – вероятно главная проблема "большого спорта", прямое следствие произвольно возникающего, неуправляемого "болезненного воображения".

Психологи указывают, что на успешность достижения трудной цели в равной мере оказывают влияния, как мотивы достижения победы, так и стремление избежать неудачи.

Соотношение этих двух тенденций в структуре оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям индивидуально. Успеху одного больше способствует стремление к победе, успеху другого – избегание неудачи. Известны только очень немногие сильные спортсмены-стрелки, которые выходили на линию огня ответственных соревнований с мыслью о достижении победы. Большинство предпочитало настраивать себя на то, чтобы избежать неудачи. Возможно, это помогало им показывать высокие результаты и одерживать победу, мобилизирующее на лучшее выполнение работы.