МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ УКРАЇНИ

ПРАКТИЧНА СТРІЛЬБА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2017

Практична стрільба:
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготував О. Є. Петров - заслужений тренер України, майстер спорту, суддя міжнародної категорії, президент ФПСУ.

Програма обговорена та ухвалена на засіданні Федерації спортивної стрільби України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Спортивна підготовка з практичної стрільби залежить від перших кроків початкового навчально-тренувального процесу, правильного застосування методів навчання, шляхів і способів формування відповідних навичок та умінь, розвитку та удосконалення потрібних фізичних і психічних якостей.

У програмі розглядаються завдання занять в навчальних групах з практичної стрільби, вимоги до їхнього комплектування, планування навчально-тренувального процесу, дозування навантажень, побудова річного циклу підготовки, зміст і розподіл програмного теоретичного і практичного навчального матеріалу, контрольні нормативи.

Пропоновані плани річного циклу тренування, мезо-, мікроциклів тренування є орієнтовними і дають тренеру-викладачу широку можливість для індивідуального планування тренувального процесу в залежності від рівня підготовленості вихованців ДЮСШ, періоду та етапу багаторічної підготовки.

Адміністрація ДЮСШ може вносити часткові зміни у зміст та порядок засвоєння навчального матеріалу вихованцями різного віку, додержуючись основного напряму програми. Навчальна робота у відділенні з практичної стрільби організовується на засадах навчальної програми.

Зарахування до ДЮСШ здійснюється шляхом відбору здібних до занять дітей та підлітків. Обов'язковою умовою є виконання вступниками встановлених нормативів відповідно до програми.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка з практичної стрільби - цілеспрямований педагогічний процес розвитку фізичних якостей та здібностей вихованців, зорієнтований на досягнення запланованого ефективного результату в змагальній діяльності.

Мета навчально-тренувального процесу - покращення функціональних можливостей організму вихованців, навчання та удосконалення техніки, розвиток необхідних якостей, що здійснюється в рамках:

фізичної підготовки - як розділу тренувань, спрямованого на розвиток сили, швидкості, витривалості, удосконалення функцій різних органів і систем організму;

технічної підготовки, зокрема тієї частини тренування, в якій проводиться навчання й удосконалення техніки;

тактичної підготовки, завдання якої - підведення вихованців до високого рівня здатності використовувати свої потенційні фізичні, технічні й тактичні можливості;

психологічної підготовки. Метою цього компоненту є виявлення рис, що сприяють збереженню психічної рівноваги та віри у власні сили;

теоретичної підготовки. Її завданням є ознайомлення вихованців із засадами тренування, що дасть їм можливість оцінювати стан власного організму і завдяки цьому брати активну участь в управлінні процесом тренування.

Тренування - багаторічний процес удосконалення спортсменів, що передбачає:

існування різних фаз процесу тренування (окремих занять, циклів, періодів, етапів);

визначення відповідних засобів тренування та порядку змін їхніх співвідношень - загальних і спеціальних вправ у різних фазах процесу підготовки;

визначення параметрів тренувального навантаження - обсягів та інтенсивності вправ, порядку змін іхніх співвідношень;

урахування періодів і фаз процесу підготовки спортсменів.

Існуюча система контролю, яка виявляє всі зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під час підготовки, дає змогу оцінювати темп його наближення до моделі спортсмена високої кваліфікації.

Одним з найважливіших завдань тренувального заняття є розвиток функціональних можливостей організму та основних спеціальних рухових якостей.

При вирішенні завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні та допоміжні. Першу групу складають різні фізичні вправи, які займають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму вихованців з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для практичної стрільби. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки спортсменів, широко використовуються на всіх етапах навчально-тренувального процесу.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму спортсменів для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, що розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність) та фізичні можливості вихованців.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів стрільби).

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їхні варіанти або окремі технічні дії.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різних фізичних вправ на організм спортсменів. Підгрупу конструктивних засобів складають спортивний інвентар, спеціальне обладнання. До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки вихованців.

Контрольні засоби відіграють значну роль у підвищенні якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсменів та в сумі визначають їхню готовність до активної змагальної діяльності.

Способи використання вправ для вирішення завдань навчально-тренувального процесу називаються методами. Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи - мовні, наочні та практичні.

До **мовних методів** відносяться пояснення, розповідь, бесіда, лекція. У фізичній підготовці ці загальнопедагогічні методи мають, як правило, лаконічну форму і дозволяють зберегти високу моторну щільність занять, органічно пов'язуючи слово з рухом. Пояснення - це стислий виклад техніки виконання дій, тактичне обґрунтування використання того чи іншого прийому та його фізіологічного впливу на організм спортсменів. У процесі навчання практичної стрільби пояснення поєднується з показом прийомів і дій, демонстрацією кіноплівок, відеофільмів, схем, плакатів та іншої наочності. Розповідь - оповідальний виклад керівником заняття навчального матеріалу з метою висвітлення процесів, фактів або явищ, що вивчаються, в їхньому розвитку або описовий розбір дій спортсменів.

У навчанні практичної стрільби розповідь найчастіше використовується для повідомлення історичних фактів, викладу прикладного значення практичної

стрільби, організації та методики проведення навчальних занять, спортивної роботи, аналізу та порівняння рівня підготовленості особового складу, а також інших навчальних матеріалів.

Лекція, включаючи розповідь і пояснення, дає можливість глибоко і всебічно розкрити зміст питань, що вивчаються, викласти найскладніші поняття, узагальнити закономірності.

Бесіда, як метод навчання, - це діалогічний або питально-відповідальний спосіб викладу і закріплення навчального матеріалу (сполучення розповіді з перевіркою знань вихованців).

У процессі навчання практичної стрільби словесні методи не є основними, а виконують допоміжну роль.

Методи використання наочності переважно впливають на першу сигнальну систему спортсменів і створення у них конкретних натуральних образів дійсності. До цих методів належать показ і демонстрація. Показ є сукупністю прийомів і дій, за допомогою яких у вихованців з використанням зорових, рухових, зорово-рухових та інших відчуттів і сприйнять формується конкретний (наочний) образ вправи, що вивчається. Показ звичайно супроводжується стислим поясненням техніки, виконується в цілому, а також частинами або за розділами. Демонстрація навчального матеріалу за допомогою різноманітних технічних засобів навчання (показ діапозитивів, відеофільмів, кінограм, кінокільцівок, схем, плакатів та іншої наочності) є одним з різновидів показу.

Практичні методи займають головне місце в організації навчання практичної стрільби та зумовлюють активну рухову діяльність спортсменів. В їхній основі - багаторазове повторення вправ, прийомів і дій у різних умовах і обставинах з метою вироблення потрібних прикладних навичок і умінь, розвитку та удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей. Основним з-поміж них є однобічний (фронтальний) метод.

Однобічний фронтальний метод полягає в тому, що спортсмени у складі

групи одночасно або по черзі виконують однакові вправи та дії з практичної стрільби - за командою тренера-викладача або самостійно з виправленням загальних та індивідуальних помилок. Використовується в процесі вивчення підготовки до стрільби, вихідних положень (групування, стійки), прийомів самостраховки, під час виконання деяких підготовчих вправ.

Успіх у застосуванні цього методу навчання багато в чому залежить від чіткості поставлення завдань (попередніх розпоряджень), розуміння спортсменами сутності дій, що виконуються, та свідомої активної участі у навчальному процесі, своєчасного і постійного контролю за технікою прийомів і дій вихованців з боку тренера-викладача.

Спортивне тренування з практичної стрільби проводиться на засадах двох груп принципів. Перша група - принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, міцність, індивідуальний підхід.

Другу, основну групу, складають спеціальні принципи тренування: єдність поглибленої спеціалізації та спрямованості до високих досягнень; єдність загальної й спеціальної підготовки; безперервність тренувального процессу; єдність поступового підвищення навантаження та тенденції до максимальних результатів; хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень; циклічність і безперервність тренувального процессу; взаємозв'язок структур змагальної діяльності та структури підготовленості.

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп у відділеннях з практичної стрільби наданий у табл. 1.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи
та наповнюваність навчальних груп з практичної стрільби
у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості (на кінець року)
Групи початкової підготовки				
1-й	10-11	8	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	11-12	6	8	
Групи базової підготовки				
1-й	12-13	6	12	III юн. розряд
2-й	13-14	6	14	II юн. розряд
3-й	14-15	5	18	I юн. розряд
Більше 3	15-16	4	20	III розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	16-17	4	24	II розряд
2-й	17-18	4	26	I розряд
Більше 2	18-19	3	28	I розряд + КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	20 і старші	2	32*	КМСУ + МСУ

* За наявності у групі вихованців, які увійшли до складу збірної команди України (основний склад, кандидати, резерв), кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Відділення з практичної стрільби у ДЮСШ включає такі групи:

початкової підготовки. Навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки передбачає: виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту; забезпечення мотивації щодо продовження занять; опанування засад техніки обраного виду спорту; всебічну загальну та фізичну підготовку, формування морально-етичної та вольової поведінки;

базової підготовки. Продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та здійснюється додатковий набір до

груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого-третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом більше 3 років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації в обраному виді спорту. Застосовуються способи, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для виконання поступово зростальних тренувальних та змагальних навантажень;

спеціалізованої підготовки. Триває етап спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки, з метою розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, а також поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;

підготовки до вищої спортивної майстерності. Здійснюється удосконалення індивідуальної техніки в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшується обсяг навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Планування - одна з найважливіших умов, що забезпечують безперервне зростання досягнень в процесі багаторічної підготовки спортсменів. Базується на загальних принципах і методах, прийнятих у системі спортивного тренування, і є інтегральною функцією управління цим процесом.

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають загальні знання з анатомії,

фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, потрібному спортсменам з практичної стрільби.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна і спеціальна фізична підготовка, вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики стрільби з різних видів зброї; суддівська практика, перевірка виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загально-фізичної та спеціальної підготовленості та віку вихованців (етапу багаторічної підготовки).

Планування навчально-тренувальних занять для груп початкової підготовки має бути скероване на всебічний фізичний розвиток юних спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики практичної стрільби з різних видів зброї, для спортсменів-розрядників - на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики практичної стрільби, підготовку до змагань згідно з календарним планом.

Навчально-тренувальний процес кожного року поділяється на три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. Кожний період має свої завдання.

Підготовчий період (вересень-грудень) забезпечує: набуття та покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; подальший розвиток сили, швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для удосконалення, покращення моральних і вольових якостей; оволодіння спортивною технікою та її удосконалення; ознайомлення з елементами тактики; підвищення рівня знань у галузі теорії фізичного виховання і спорту.

Тривалість підготовчого періоду для груп базової та спеціалізованої підготовки 3-4 міс. У группах підготовки до вищої спортивної майстерності може складатися з двох етапів (загальнофізичний та спеціальний) по 1,5 міс. кожний.

Змагальний період. Основні завдання тренувань у цьому періоді

зводяться до подальшого підвищення рівня розвитку фізичних і морально-вольових якостей, удосконалення і закріплення спортивної техніки, спеціальної підготовки та участі у змаганнях, оволодіння тактикою і набуття досвіду участі у змаганнях, придбання суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці до змагань. Залежно від кількості основних змагань змагальний період може складатися з 2-3 циклів підготовки. Тривалість періоду 7 міс.

Перехідний період (1,5-2 міс.): активний відпочинок, реабілітаційні заходи, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування навчально-тренувального процесу на рік для спортсменів I розряду і вище може бути змінене залежно від термінів проведення основних змагань. Заняття для груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності проводяться переважно за індивідуальними планами тренування спортсменів.

Облік навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі згідно з навчальною програмою.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Методика побудови різних структурних утворень тренувального процесу з практичної стрільби грунтується на взаємозв'язку між структурою зовнішнього навантаження і характером внутрішнього навантаження (реакції організму), що дозволяє керувати процесом адаптації до фізичних навантажень.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні, специфічні та неспецифічні; за спрямованістю впливу на організм - такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їхніх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей).

Тренувальне навантаження - це певний подразник, що викликає низку

пристосувальних зрушень в організмі. У процесі тренувальної діяльності розрізнюють зовнішні та внутрішні навантаження.

Зовнішні навантаження - це кількісна характеристика виконаної роботи: тривалість вправи (час), темп рухів, швидкість, кількість вправ, величина переміщуваного вантажу тощо. Внутрішні навантаження - величина і характер фізіологічних, біохімічних і психічних напружень в організмі спортсмена, які характерізуються ЧСС, об'ємом легеневої вентиляції та споживання кисню, ударним і хвилинним об'ємом крові, вмістом молочної кислоти та лактату, витратами енергії під час навантаження.

Зовнішнє навантаження є важливим показником, за допомогою якого здійснюється планування конкретних тренувань, довгострокових програм і облік виконаної тренувальної роботи. Він дозволяє оцінити відповідність тренувальних навантажень до функціональних можливостей організму, а також ступінь адаптаційних перебудов в ньому.

Оскільки показники, що характеризують внутрішнє навантаження, є своєрідним відображенням зовнішнього, вони тісно пов'язані між собою. Тому однією з основних передумов успішного спортивного тренування є розуміння взаємозв'язку між структурою зовнішнього навантаження і характером внутрішнього, що дає змогу створювати найсприятливіші умови для вирішення педагогічних завдань, правильно планувати тренування в тижневому мікроциклі, моделювати заняття, спрямовані на розвиток необхідної фізичної якості.

За силою впливу на організм навантаження бувають великі, значні, середні, малі. Велике навантаження викликає глибоке стомлення з істотними функціональними зрушеннями. Обсяг та інтенсивність його складають 90-100% максимальних величин.

Значне навантаження призводить до істотних функціональних зрушень і складає 60-75% великого навантаження. Середнє навантаження викликає незначне стомлення. Його обсяг 40-60% великого навантаження, а обсяг малого

- 15-20% великого.

Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана з виразністю зрушень гомеостазу і відображається у тривалості відновлювальних процесів. Після малих і середніх навантажень вони тривають протягом десятків хвилин чи кількох годин. Великі навантаження можуть викликати тривалий період післядії, що сягає кількох діб.

Величина навантажень може бути об'єктивно оцінена не тільки за різними фізіологічними та біохімічними показниками, але й за відносно простими, проте досить об'єктивними показниками, такими як забарвлення шкіри, зосередженість, загальне самопочуття спортсмена тощо.

Для найбільшого тренувального впливу на організм спортсмена слід застосовувати великі та значні навантаження, для підтримання тренованості на досягнутому рівні - середні.

Для прискорення процесів відновлення й активного відпочинку доцільно використовувати заняття з малим навантаженням. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька діб.

Непомірні навантаження - результат помилок у плануванні великих навантажень. Надмірне навантаження - сумарний вплив декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклі, - призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, викликаного гострою серцевою недостатністю та порушенням коронарного кровообігу.

Тренувальне заняття - основна форма тренувального процессу. Складається з трьох частин - підготовчо-вступної, основної та заключної.

У підготовчо-вступній частині тренувального заняття вирішуються завдання організації вихованців і підготовки їхнього організму до наступної інтенсивної фізичної діяльності, тобто створюється стан оптимальної працездатності. Одним з основних завдань цієї частини є психологічна підготовка до напруженої тренувальної чи змагальної роботи. Тривалість і зміст

підготовчо-вступної частини залежать від багатьох чинників, перш за все від головного завдання основної частини, а також від кваліфікації та індивідуальних особливостей вихованців, умов зовнішнього середовища. Звичайно вона становить 20-30% загального обсягу роботи.

В основній частині вирішуються конкретні завдання тренувального заняття. Враховуються період тренувального процесу, місце заняття в системі мікроциклу, умови проведення заняття, вік і рівень підготовленості вихованців, їхні індивідуальні особливості. Зміст основної частини заняття може бути найрізноманітнішим: можна вирішувати завдання техніко-тактичного удосконалення, психологічної підготовленості, розвитку фізичних якостей. Залежно від завдань основна частина може мати вибіркову або комплексну спрямованість.

У заключній частині заняття ставиться завдання приведення організму спортсменів в стан, наближений до доробочого. Для цього використовуються засоби розслаблення м'язів, нормалізації функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших вегетативних систем, психічне стимулювання, створення позитивних емоцій. Завершувати тренувальне заняття потрібно педагогічним висновком зі стислою оцінкою діяльності вихованців. Потім надається домашнє завдання. Загальна тривалість заключної частини 10-15 хв.

У заняттях вибіркової спрямованості вирішується переважно одне завдання, наприклад розвиток спеціальної витривалості. При плануванні таких тренувальних занять слід застосовувати різноманітні односпрямовані засоби в режимі декількох методів. Так, завдання підвищення аеробних можливостей можна вирішити, застосовуючи лише один рівномірний метод, а можна проводити тренування за допомогою рівномірного, інтервального і перемінного методів у певному режимі. Такий підхід дозволяє спортсменам виконати великий обсяг роботи без перевтомлення.

Під час занять комплексної спрямованості вирішується кілька завдань, наприклад: розвиток швидкісних можливостей та витривалості під час роботи

анаеробного й аеробного характеру та одночасний розвиток різних особистих якостей та здібностей спортсменів. Існують два варіанти побудови таких занять: з послідовним і з паралельним вирішенням завдань. У першому випадку доцільно основну частину тренування ділити на кілька (дві-три) самостійних частини. Наприклад, якщо в одному занятті застосовуються вправи, спрямовані на розвиток різних якостей, то на початку основної частини мають іти вправи, що сприяють розвиткові різних форм швидкості, після чого можна переходити до силових вправ і наприкінці - до вправ на витривалість. Така послідовність зумовлена взаємодією термінового тренувального ефекту певної вправи з тренувальним ефектом попередніх і наступних вправ.

Як показують спеціальні дослідження, позитивна взаємодія більше визначена, якщо в тренувальному занятті комплексної спрямованості вправи виконуються у наступній послідовності:

спочатку швидкісно-силові вправи (алактатні-анаеробні), потім вправи на швидкісну витривалість (анаеробні-гліколітичні);

спочатку швидкісно-силові вправи, потім вправи на загальну витривалість (аеробні);

спочатку вправи на швидкісну витривалість, потім - на загальну витривалість.

Робота над підвищенням швидкісних можливостей вимагає оптимального стану збудженості ЦНС, що може бути досягнуте лише за умови відсутності стомлення, тобто на початку заняття, безпосередньо після розминки, коли спортсмен перебуває в стані стійкої працездатності. В міру зростання стомлення виконуються вправи на розвиток витривалості. При цьому подальша робота відбувається за прогресуючих змін у стані різних функціональних систем, в умовах компенсованого, а потім явного стомлення, що створює передумови для розвитку різних видів витривалості.

У тренувальних заняттях комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань передбачається одночасний розвиток двох або декількох

якостей, наприклад: підвищення швидкісних можливостей та витривалості в роботі анаеробного характеру й одночасний розвиток витривалості в роботі аеробного та анаеробного характеру.

4.1. Спеціальні вправи з урахуванням вимог змагальної діяльності

Основні принципи проектування вправ з практичної стрільби: критерії, відповідальність і обмеження:

1. Безпека. У тренувальному процесі має бути спроектована, побудована і проведена згідно з правилами безпеки.

2. Якість. Якісний рівень практичної стрільби визначається складністю стрілецьких випробувань, представлених у вправах. Вправи мають бути спроектовані так, щоб перш за все перевірити стрілецьку майстерність вихованців, а не їхні фізичні здібності.

3. Баланс. Точність, потужність і швидкість є рівноцінними елементами практичної стрільби - латинською "Diligentia, Vis, Celeritas" (DVC). Баланс вправи визначається різноманітністю стрілецьких випробувань. Всі ці три елементи повинні рівноцінно поєднуватися у вправах під час проведення тренувальних занять.

4. Різноманітність. Стрілецькі завдання практичної стрільби - найрізноманітніші. Не обов'язково створювати абсолютно нові вправи для кожного виду змагань, але жодна вправа не повинна повторюватися часто, щоб не стати критерієм стрілецької майстерності у практичній стрільбі.

5. Вільний стиль. Матчі з практичної стрільби - це вільний стиль. Учасникам дозволено вирішувати представлені стрілецькі завдання на свій розсуд. Після стартового сигналу умови вправ не повинні змушувати учасника робити обов'язкові перезарядження, приймати певні положення, стійки або стрілецькі позиції. Проте можуть бути створені умови, побудовані бар'єри та інші фізичні обмеження з метою змусити учасника прийняти певне положення, стійку або вибрати стрілецьку позицію.

При підготовці до змагань I і II рівнів не є обов'язковими суворе дотримання вимог вільного стилю або обмеження на кількість пострілів.

Короткі та класифікаційні вправи можуть включати обов'язкові перезарядження і визначають стійку, стрілецьку позицію і положення.

Умови основних і класифікаційних вправ можуть наказувати стрільбу лише сильною або лише слабкою рукою без обмеження використання фізичних засобів підтримки (застібка-липучка тощо). Стрільба вказаною рукою повинна проводитися з певного моменту і до завершення вправи.

6. Складність. Матчі з практичної стрільби представляють різні рівні складності. Будь-які стрілецькі випробування не можуть бути забороні. Це не відноситься до стрілецьких випробувань, які повинні в розумних межах враховувати різницю в рості та статурі вихованців.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Навчально-тренувальний процес проводиться відповідно до розподілу теоретичного матеріалу, матеріалу спеціальної підготовки для кожної навчальної групи дитячо-юнацької спортивної школи (табл. 2).

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях.

Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, навички з техніки практичної стрільби, а також навички, потрібні для суддівства змагань з практичної стрільби. Суддівську практику вони проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Таблиця 2

Орієнтовний загальний план занять у спортивних школах
з практичної стрільби на рік, год.

Рік навчання	Вид підготовки					Разом
	Теоретична	Фізична (загальна та спеціальна)	Технічна	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи початкової підготовки						
1-й	8	174	90	36	4	312
2-й	8	164	122	14	4	312
Більше 2	10	156	207	30	13	416
Групи базової підготовки						
1-й	20	220	346	24	14	624
2-й	20	282	380	24	22	728
3-й	20	296	570	24	26	936
Більше 3	20	283	685	24	28	1040
Групи спеціалізованої підготовки						
1-й	22	246	924	20	36	1248
2-й	22	276	1010	20	24	1352
Більше 2	24	300	1082	24	26	1456
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності						
Увесь термін	30	400	1176	28	30	1664

Розподіл часу на основні розділи навчальної роботи здійснюється в залежності від конкретних завдань багаторічної підготовки.

Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватись встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я вихованців, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

З метою забезпечення навчання протягом року та активного відпочинку під час канікул ДЮСШ організовують оздоровчі та спеціальні табори (навчально-тренувальні збори).

6. ЗМІСТ ОСНОВНОГО ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

6.1. Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - частина загальної культури, один з важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку людей. Роль і піклування держави у розвитку фізичної культури та спорту. Фізична культура в системі народної освіти.

Значення різнобічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів. Єдина спортивна класифікація України, її значення у розвитку спорту в країні.

Розрядні нормативи та вимоги до неолімпійського виду спорту - практичної стрільби.

2. Розвиток практичної стрільби

Регіони, які культивують практичну стрільбу. Практична стрільба в Європі та в світі.

3. Функціональна діяльність організму людини, вплив фізичних вправ на організм

Будова та функції організму людини.

Опорно-рухова система, зв'язки та м'язи, їхня будова та взаємодія.

Основні відомості про кровообіг, його значення в життєдіяльності організму.

Серцево-судинна система.

Дихання та газообмін.

Значення дихання для життєдіяльності організму.

Органи травлення.

Обмін речовин.

Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра).

Провідна роль центральної нервової системи у діяльності всього організму людини.

Вплив фізичних вправ на центральну нервову систему.

Удосконалення функцій м'язової системи, дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ. Вплив занять спортом на обмін речовин.

Систематичні заняття фізичними вправами та спортом - як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих спортивних результатів. Спортивне тренування - як процес удосконалення функцій організму.

4. Гігієна, режим і харчування спортсмена

Гігієна. Загальний режим харчування та питний режим.

Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями.

Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання).

Значення додержання правил гігієни для спортсмена, гігієна одягу та взуття.

Гігієна житла, місць занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.

Уявлення про заразні захворювання, заходи особистої та громадської профілактики.

Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв.

Режим дня. Відпочинок, його значення для відновлення організму спортсмена.

Режим харчування. Раціон харчування спортсмена. Контроль ваги.

5. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги

Медичний контроль, значення та зміст медичного контролю на заняттях фізичної культурою та практичною стрільбою.

Поняття "спортивна форма", стомлення та перестомлення.

Самоконтроль. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск.

Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Організація безпеки спеціальної підготовки з практичної стрільби. Поняття про травми, особливості спортивних травм.

Причини травм, та їхня профілактика. Запобігання травм.

Самозапобігання травм.

Перша допомога при травмах.

Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання тимчасової шини, штучне дихання.

Транспортування потерпілого. Рани, їх різновиди. Вивихи.

Пошкодження кісток, переломи, розтягнення, струс мозку.

Дія низької температури.

Дія високої температури: сонячний удар, тепловий удар.

Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини.

Гігієнічні засади масажу. Види спортивного масажу. Лікувальний масаж.

Самомасаж, його прийоми.

Протипоказання до масажу.

6. Засади методики навчання і тренування спортсменів

М'язова діяльність - як провідна умова фізичного розвитку людини, нормального функціонування її організму, підтримки здоров'я та працездатності.

Поняття про тренування як процес формування рухових навичок та розширення функціональних можливостей організму.

Фізіологічні закономірності формування рухових навичок, фази формування рухових навичок.

Особливості функціонального стану центральної нервової системи, органів дихання і кровообігу, перебігу біохімічних процесів під час виконання різних за обсягом та інтенсивністю фізичних вправ.

Роль і значення центральної нервової системи у процесі занять і змагань з практичної стрільби.

Посилення діяльності серцево-судинної системи, кисневого обміну,

рухових можливостей спортсмена під впливом різноманітних тренувальних, контрольних та змагальних поєдинків.

Поняття про кисневий борг, кисневу потребу, максимальне споживання кисню (МСК).

Відновлення фізіологічних функцій організму після різноманітних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі у змаганнях.

Стомлення - як тимчасове порушення координаційних функцій організму та зниження працездатності.

Засоби та методи ліквідації стомлення і прискорення процесів відновлення спортсменів.

7. Техніка й тактика практичної стрільби

Поняття про технику й тактику, їх взаємозв'язок.

Технічна підготовка в практичній стрільбі - оволодіння технікою стрільби та удосконалення тактичної майстерності. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності: створення уявлення про прицільний постріл і формування настанови на його вивчення.

Володіння засадами техніки стрільби. Формування раціональної кінематичної та динамічної структур рухів під час пострілу та виконання стрілецьких вправ з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Удосконалення доцільної варіативності техніки стрільби за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму. Підвищення надійності та результативності виконання стрілецьких вправ у екстремальних змагальних умовах.

Значення і роль тактичної підготовки у практичній стрільбі.

8. Методика навчання і тренування

Поняття про навчання і тренування.

Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес.

Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні.

Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, розвиток рухових якостей, - безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний.

Завдання, характер і зміст навчання і тренування різних за віком і кваліфікацією спортсменів.

Засоби навчання, їх взаємозв'язок.

Помилки, що виникають під час вивчення технічних дій, та шляхи їхнього усунення.

Тренування як процес всебічної підготовки спортсмена, набуття спеціальних технічних і тактичних навичок, удосконалення фізичних, моральних та вольових якостей.

Засоби тренування: загальнорозвивальні вправи, вправи зі спортивним знаряддям, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, вправи з партнером, навчально-тренувальні, вправи з інших видів спорту.

Змагання та їх значення для підвищення спортивної майстерності.

Види навантаження.

Підготовка до змагань в умовах навчально-тренувальних зборів.

Організація і планування навчально-тренувальної та виховної роботи.

Педагогічний та медико-біологічний контроль за тренуванням спортсмена.

Методика навчання новачків.

Проведення тренувальних занять з новачками та спортсменами молодших розрядів.

9. <u>Планування та облік навчально-тренувального процесу</u>

Поняття про планування та облік.

Мета та завдання планування та обліку.

Єдність планування та обліку - неодмінна умова управління навчально-тренувальним процесом.

Планування - перспективне, поточне, оперативне. Облік - поточний, поетапний, кінцевий (річний, чотирирічний).

Планування навчально-тренувального процесу підготовки команди (групи) та конкретного спортсмена. Багаторічне перспективне планування - як основа програмного навчання та тренування спортсменів.

Періодизація тренування. Завдання і зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів. Тренувальні цикли, їхній зміст.

10. Зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів

Загальна фізична підготовка - як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакцій, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних якостей - сили, швидкості реакцій, орієнтації, гнучкості та витривалості.

Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їхнього співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки.

Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів за результатами виконання нормативних вимог програми.

11. Правила змагань (об'єднані - полет, карабін, рушниця)

Значення змагань, характер та способи їх проведення.

Положення про змагання.

Програма змагань.

Підготовка місць змагань, їх оформлення.

Порядок відкриття та закриття змагань.

Інформація про хід змагання.

Учасники змагань: їхній вік, поділ за категоріями та видами зброї, обов'язки та права.

Форма, екіпіровка та гігієна учасників змагань.

Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи безпеки, запобігання травм.

Склад суддівської колегії.

Права та обов'язки членів суддівської колегії.

Правила суддівства.

Оцінка дій.

Попередження, дискваліфікація.

Документи змагань: протокол ходу змагань; суддівська записка; звіт.

12. Вимоги до місць проведення занять, змагань. Побудова та організація стрільбища

Побудова конструкцій та споруд, кути безпеки, мінімальні відстані розташування мішеней.

Поверхня стрільбища. Загальна лінія вогню. Розміщення мішеней.

Кулезахисні вали та обгородження.

Штрафні лінії. Перешкоди. Бар'єри. Тунелі.

Декорації та реквізит. Вікна та порти.

Внесення змін у конструкцію вправи "Зони безпеки".

Зона пристрілки, перевірки прицільних пристосувань.

Визначення зони виставок і торгівлі.

6.2. Загальна фізична підготовка

Розвиток рухових можливостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки здійснюється комплексно з урахуванням вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку окремих фізичних якостей.

Розвиток швидкісних можливостей

Засоби - вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів: гімнастичні та акробатичні вправи з швидкими відповідними рухами рук, ніг, тулуба на різні сигнали, елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, теніс, футбол тощо); естафети та рухливі ігри зі стрибками, метанням у нерухому ціль

та ціль, що рухається зі зміною напрямку руху; циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

При виконані вправ необхідно звертати увагу на інтенсивність (максимальну), тривалість виконання вправ (10-15 с), тривалість відновлення між вправами (3-4 хв.), кількість повторень вправ (2-4 серії по 3-4 рази).

Розвиток сили

Вправи з обтяженням: додаткова вага (штанга, гирі, набивні м’ячі тощо), переміщення власного тіла в певних положеннях та умовах (підтягування, лазання, присідання, біг вгору, по піску, згинання та розгинання рук в упорі лежачи).

Вправи з опором спортивного снаряду (пружина, джгут тощо), партнера; самоопір.

При розвитку силових здібностей звернути увагу: режим роботи м'язів - динамічний, величина опору 40-60% максимально припустимого, темп виконання - середній (на кожний рух відводиться 1,5-2,5 с), тривалість виконання окремої вправи 5-30 с, кількість повторень 2-20 разів. Тривалість виконання вправ 20 с-3 хв., характер відпочинку між вправами - малоінтенсивна робота на розслаблення, самомасаж м’язів.

Кількість вправ у занятті 10-15, тривалість заняття 40-50 хв.

Розвиток швідкісно-силових якостей

Опір - 30-50% максимально припустимого, темп виконання вправи - 90% припустимого для спортсмена, 1-6 повторень.

Тривалість виконання вправ 1-3 хв., характер відпочинку між вправами - відновлювальна робота. Кількість вправ у занятті 6-8, тривалість заняття 15-20 хв.

Розвиток силової витривалості

Режим роботи - динамічний, величина опору 40-60% припустимого для спортсмена, темп виконання вправ - середній, більше 20 повторень (до значного стомлення). Тривалість виконання вправ 30-90 с, характер відпочинку між

вправами - малоінтен-сивна робота, кількість вправ у занятті 10-12.

Режим роботи - статичний, величина напруження 60-80% максимального, тривалість напруження 10-30 с, кількість повторень напруження в одному положенні 3-9 разів. Тривалість виконання вправ 3-4 хв., характер відпочинку між вправами - малоінтенсивна робота. Кількість вправ 7-9, тривалість заняття 15-20 хв.

Розвиток витривалості

Засоби - тривалі циклічні вправи: біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді; рухливі та спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч, регбі, футбол).

Тривалість вправи 30 хв.- 1 год. Інтенсивність роботи - середня (частота серцевих скорочень 130-160 уд./хв.).

Розвиток координаційних здібностей (стійкості, рівноваги)

Засоби - вправи, що відрізняються підвищеною складністю утримання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі; стійка на руках і голові; різкі повороти, нахили та вертіння головою; обертання тіла; рухи на піднятій та обмеженій опорі; виконання завдань на різке припинення рухів за умов зберігання встановленої пози, виконання рухів із заплющеними очима.

Тривалість виконання вправи - до повної втрати рівноваги або перших ознак стомлення. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв.

Розвиток м'язової чутливості

Засоби - вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювань при оцінюванні дій за трьома параметрами (просторового, часового, динамічного): динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів; стрибки, метання, естафети, спортивні та рухливі ігри; човниковий біг.

Тривалість виконання вправ - до перших ознак стомлення, кількість повторень 5-10 разів. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв. Кількість вправ у занятті 3-4.

Розвиток здібності до довільного розслаблення м'язів

Засоби - вправи з розслаблення (розгойдування, струшування, розслаблене "падіння" різних частин тіла, послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо).

Темп виконання рухів - повільний. Кількість повторень одного завдання 7-8 разів. Тривалість відпочинку між вправами 30 с -1 хв. Кількість вправ у занятті 5-6.

Розвиток гнучкості

Засоби: махові та пружні рухи, ривки, нахили; статичні вправи з утриманням кінцівок у положенні граничного розтягування м'язів; рухи з примусовим збільшенням розмаху за рахунок власних зусиль або з допомогою партнера чи обтяжень.

Кількість повторень одного завдання 8-10 разів. Тривалість зберігання статичного положення 5-6 с. Тривалість відпочинку між вправами 20-30 с.

Кількість повторень вправ у занятті 10-20.

6.3. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток силової витривалості в динамічному режимі

Засоби: багаторазове підіймання та опускання в позі приготування до стрільби зброї, макета, дозавантаженої зброї (в 1,5-2 рази важче пістолета, рушниці чи карабіну), зброї, прикріпленої пружиною або еластичним бинтом до підлоги. Багаторазова імітація пострілу; імітація пострілу з важкої зброї, з важким спуском, із зміненим балансуванням зброї, зі зброї, прикріпленої пружиною чи еластичним бинтом до підлоги.

Тривала стрільба (в 2-3 рази перевищує кількість пострілів у стрілецькій вправі); тривала стрільба з важкої зброї, з важким спуском, зі зброї із зміненим балансуванням, зі зброї, прикріпленої до підлоги.

Темп виконання вправ наближений до змагального. Тривалість виконання

вправи - більш 20 повторень (до значного стомлення, що супроводжується порушенням структури рухів).

Розвиток силової витривалості в статичному режимі

Засоби: тривале перебування в позі приготування до стрільби (стоячи, з коліна, лежачи) без зброї, з макетом, зі зброєю, з важкою зброєю, зі зброєю, прикріпленою пружиною або джгутом до підлоги, без прицілювання; те ж саме з багаторазовим натисканням на спусковий гачок.

Тривале утримання макета, зброї, важкої зброї, зброї, прикріпленої пружиною чи джгутом до підлоги, в районі прицілювання; те ж саме з багаторазовим натисканням на спусковий гачок; виконання пострілу після тривалого утримання зброї ("до відмови"); утримання зброї після пострілу; виконання кількох пострілів без опускання зброї; те ж саме з важкою зброєю, зі зброєю, прикріпленою пружиною чи джгутом до підлоги.

Тривалість виконання вправи: 10 с - групи початкової підготовки; 10 хв. - залежно від виду зброї та рівня підготовленості вихованця.

Тривалість виконання вправ 3-4 хв., характер відпочинку між вправами - малоінтенсивні динамічні вправи. Кількість повторень вправ у занятті 10-30.

Розвиток стійкості системи "стрілець-зброя"

Засоби - утриманя зброї в точці прицілювання стоячи: на одній нозі, на одній чи двох ногах вздовж чи поперек дерев'яного бруска, на зменшеній чи піднятій площині опори, із заплющеними очима.

Утриманя зброї в точці прицілювання стоячи після дозованого фізичного навантаження (біг, присідання, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, без взуття, в гімнастичних тапочках, на хиткій платформі, пухкому ґрунті).

Утриманя зброї в точці прицілювання стоячи з протидією (штовхання зброї з різних боків, по тулубу, руці); з подовженою лінією прицілювання; те ж саме з імітацією чи виконанням пострілу; суміщення рівновіддалених точок у просторі.

Тривалість вправи - до втрачання рівноваги, перших ознак стомлення.

Відпочинок між вправами 2-3 хв., кількість повторень вправ у занятті 8-10.

Розвиток м'язової чутливості (просторової, часової, динамічної)

Коливальні рухи тіла зі зброєю у вертикальній чи горизонтальній площині, утримання точки прицілювання при коливальних рухах кінчиком ствола у вертикальній чи горизонтальній площині.

Переміщення точки прицілювання по хрестоподібних, кільцевих, спіральних лініях; імітація та виконання пострілу в позі приготування до стрільби зі зміщеним загальним центром маси стрільця, із заплющеними, прищуленими очима, зі зміненням висоти опори та мішеней, по мішенях менших розмірів.

Імітація та виконання пострілу з різних гвинтівок і пістолетів (більшої чи меншої ваги, з більш тривалою прицільною лінією, із зміненими характеристиками спуску), з використанням різних способів управління спуском.

Імітація та виконання пострілу з різних дистанцій; з прийняттям незвичної пози приготування до стрільби (вузьке розташування стоп, розташування тулуба під незвичним кутом до мішеней, сидячи).

Стрільба слабкою рукою (зі слабкого плеча) в незвичному ритмі та темпі (прискореному чи сповільненому), здвоєними (строєними) пострілами за короткий проміжок часу.

Тривалість виконання вправ - до перших ознак порушення структури рухів. Відпочинок між вправами 3-5 хв, кількість вправ у занятті 8-10.

7. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

7.1. Відбір

До навчальних груп з практичної стрільби зараховуються діти з 10 років, які виявили бажання займатися цим видом спорту та не мають медичних протипоказань.

Зарахування (переведення) вихованців ДЮСШ до груп відповідно до років навчання або наступного етапу підготовки здійснюється наказом

керівника спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із ЗФП та СФП (додат. 1-3) та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я. Вихованці, які не виконали вимоги із спортивної підготовки та контрольні нормативи для зарахування (переведення) на наступний рік навчання або етап підготовки, можуть повторно пройти навчання в групі того самого року, але не більше 1 року.

7.2. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 3

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	8
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	14	14	14	17	17	14	14	14	14	14	14	14	174
Технічна підготовка	7	7	7	7	7	7	7	10	10	7	7	7	90
Контрольні та перевідні іспити	5	5	5	-	-	3	3	-	-	5	5	5	36
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	4
Разом …	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Більше 1 року навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	-	-	2	1	1	-	-	10
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Технічна підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	17	17	207
Контрольні та перевідні іспити	6	4	-	-	-	4	6	-	-	-	4	6	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	2	4	-	2	3	-	-	-	-	13
Разом …	36	34	34	34	36	34	36	34	34	34	34	36	416

7.3. Технічна підготовка

Зброя - карабін, рушниця

Вивчення техніки стрільби лежачи. Приготування до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладу) з упору. Прицілювання з відкритим та оптичним прицілами. Поставлення дихання. Наведення на мішень та утримання зброї. Прийоми заряджання й розряджання зброї. Імітація цілісного виконання пострілу з упору. Стрільба на кучність. Визначення середньої точки влучення (СТВ). Суміщення СТВ з центром мішені. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів.

Зброя - пістолет

Вивчення техніки стрільби з пістолета. Приготування до стрільби (положення ніг, тулуба, голови, рук, хват пістолета). Прицілювання. Поставлення дихання. Прийоми заряджання та розряджання зброї. Імітація цілісного пострілу. Стрільба на кучність поодинокими пострілами та серіями. Визначення точки прицілювання. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів.

8. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

8.1. Відбір

Для комплектування груп базової підготовки використовуються перевідні контрольні нормативи.

Відбір до цих груп має за мету оцінку перспективності вихованців за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного удосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсменів.

8.2. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 4

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	18	18	18	18	18	18	20	18	20	18	18	18	220
Технічна підготовка	28	28	28	28	28	28	30	32	30	30	28	28	346
Контрольні та перевідні іспити	4	4	-	-	4	4	-	-	-	-	4	4	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	4	-	-	-	-	-	2	2	2	14
Разом …	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	5	5	4	2	2	2	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	23	23	23	23	23	25	25	25	23	23	23	23	282
Технічна підготовка	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	380
Контрольні та перевідні іспити	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	1	1	1	1	5	5	7	1	22
Разом …	62	62	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62	728
3-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	6	6	6	2	-	-	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	24	24	24	24	24	24	24	24	26	26	26	26	296
Технічна підготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	46	46	46	570
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	4	6	-	-	26
Разом …	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Продовження табл. 4

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Більше 3 років навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	6	2	-	-	-	-	2	2	20
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	23	23	26	27	23	23	23	23	23	23	23	23	283
Технічна підготовка	57	57	58	57	57	57	57	57	57	57	57	57	685
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	6	6	-	-	28
Разом …	88	88	86	86	86	86	86	86	86	86	88	88	1040

8.3. Технічна підготовка

Зброя - карабін, рушниця

Удосконалення техніки стрільби лежачи. Вивчення різних варіантів приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Самокорегування стрільби. Індивідуальний підбір прицільних пристроїв (мушки, діоптра,оптики). Стрільба на результат і без підрахунку очок. Вивчення та удосконалення техніки стрільби з коліна, стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з корегуванням і самокорегуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.

Удосконалення техніки стрільби. Вибір темпу стрільби. Стрільба з використанням різних способів управління спуском (повільно-зворотний, ступінчастий, комбінований, пульсуючий тощо). Стрілецькі ігри на результат.

Приготування до стрільби. Прицілювання з відкритим та оптичним прицілами. Поставлення дихання. Наведення на мішень та утримання зброї. Прийоми заряджання зброї. Стрільба на кучність. Корегування та самокорегування стрільби. Стрільба без підрахунку очок і на результат.

Контрольна стрільба. Участь у змаганнях. Виконання контрольних нормативів.

Зброя - пістолет

Удосконалення техніки стрільби по нерухомій мішені. Підбір раціонального положення приготування до стрільби. Стрільба з використанням різних способів управління спуском. Самокорегування стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба з позначенням пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Участь у змаганнях .

Вивчення та удосконалення техніки стрільби по мішені, що з'являється. Підіймання руки в повільному та швидкому темпах без прицілювання, з фіксацією мушки в прорізі, без натискання та з натисканням на спусковий гачок. Імітація виконання пострілу. Стрільба по нерухомій мішені з врахуванням часу; по мішені, що обертається, по мішені, що з'являється , з позначенням пострілу, без підрахунку очок і на результат. Участь у змаганнях .

Вивчення та удосконалення техніки стрільби по мішенях, що з'являються. Імітація роботи пальця при натисканні на спусковий гачок без зброї та зі зброєю, без обмеження та з обмеженням часу. Підіймання зброї, підведення зброї з прицілюванням, імітація та виконання першого пострілу. Імітація перенесення рук без зброї та зі зброєю з мішені на мішень , без натискання та з натисканням на спусковий гачок, без прицілювання та з фіксацією мушки в прорізі. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Стрільба з позначенням пострілів. Контрольна стрільба. Стрілецькі ігри. Участь у змаганнях .

Особливості приготування до стрільби, прицілювання, управління диханням, управління спуском. Прийоми заряджання зброї. Стрільба на кучність. Корегування та самокорегування стрільби. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Стрільба з позначенням пострілу. Участь у змаганнях .

9. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

9.1. Відбір

Групи спеціалізованої підготовки формуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки, виконали контрольні нормативи з фізичної й технічної підготовки (див. додат 1-3) та отримали III спортивний розряд.

Основним завданням відбору є виявлення здатності для досягнення вищих спортивних результатів і перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно також визначити ті якості, за рахунок яких планується досягти високих спортивних результатів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у вихованців основних показників їхньої спеціальної підготовленості й спортивної майстерності.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх приросту.

9.2. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 5

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	22
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	20	20	20	20	22	22	22	20	20	20	20	20	246
Технічна підготовка	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	924
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	3	3	1	5	5	5	4	-	36
Разом …	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Продовження табл. 5

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Технічна підготовка	84	86	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	1010
Контрольні та перевідні іспити	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	24
Разом …	114	114	114	112	112	112	112	112	112	112	112	114	1352
Більше 2 років навчання													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Технічна підготовка	90	90	92	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1082
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	5	3	3	1	1	3	3	4	-	26
Разом …	122	122	122	122	120	120	120	120	122	122	122	122	1456

9.3. Технічна підготовка

<u>Зброя - карабін, рушниця</u>

Подальше удосконалення техніки стрільби з положення лежачи, з коліна, стоячи, використовуючи укриття, в русі. Налагодження, підбір зброї та патронів до змагань. Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Самокорегування стрільби. Вибір темпу і ритму стрільби залежно від метеорологічних умов, функціонального стану організму. Стрільба на завдання (кількість пострілів за певний час, показати певний результат тощо). Стрільба в

ускладнених і незвичних умовах (нерівна поверхня підлоги, погане освітлення, зміщення щита мішені щодо площини стрільби тощо). Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях. Виконання контрольних нормативів.

Зброя - пістолет

Подальше вдосконалення стрільби з пістолета стоячи та в русі, по мішенях, що з'являються та зникають, використовуючи укриття та з різноманітних позицій. Налагодження, підбір зброї та набоїв до змагань. Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Стрільба з позначенням пострілу. Самокорегування стрільби. Відпрацьовування різних варіантів ведення стрільби залежно від метеорологічних умов, функціонального стану організму. Стрільба на завдання. Стрільба в ускладнених і незвичних умовах. Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях.

10. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

10.1. Відбір

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються вихованці, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки, виконали контрольні нормативи з фізичної й технічної підготовки (див. додат.1-3) та отримали І розряд.

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Ураховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів.

Необхідно оцінити рівень загальної й спеціальної підготовленості спортсменів. Перевага надається тим вихованцям, які досягли великих зрушень

у спортивній майстерності, можливостях функціональних систем організму за обмеженого використання найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їхнього приросту від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

10.2. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 6

План-схема річного циклу підготовки
для груп підготовки до вищої спортивної майстерності
(увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	2	30
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	34	34	400
Технічна підготовка	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	1176
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	6	6	30
Разом …	140	140	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	1664

10.3. Технічна підготовка

<u>Зброя - карабін, рушниця</u>

Подальше удосконалення техніки стрільби з положення лежачи, з коліна, стоячи, використовуючи укриття, в русі. Налагодження, підбір зброї та патронів до змагань. Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на

результат. Самокорегування стрільби. Вибір темпу і ритму стрільби залежно від метеорологічних умов, функціонального стану організму. Стрільба на завдання (кількість пострілів за певний час, показати певний результат тощо). Стрільба в незвичних умовах (нерівна поверхня підлоги, погане освітлення, зміщення щита мішені щодо площини стрільби тощо). Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях. Виконання контрольних нормативів.

Зброя - пістолет

Подальше вдосконалення стрільби з пістолета стоячи та в русі, по мішенях, що з'являються та зникають, використовуючи укриття та з різноманітних позицій. Налагодження, підбір зброї та набоїв до змагань. Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Стрільба з позначенням пострілу. Самокорегування стрільби. Відпрацьовування різних варіантів ведення стрільби залежно від метеорологічних умов, функціонального стану організму. Стрільба на завдання. Стрільба в ускладнених і незвичних умовах. Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях.

11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка спортсменів здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формування мотивації до занять практичною стрільбою

Поставлення у тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати його постійне удосконалення.

Заохочення досягнень; афішування успіхів спортсменів (стенди з їхніми фотографіями, таблиці рекордів, плакати з поздоровленням, статті з газет і журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких вони успішно виступили).

Колекціонування спортсменами будь-яких атрибутів власних досягнень;

розвинення традицій команди, організація спортивних свят, пошук цікавих ритуалів. Участь в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів. Підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ; бесіди, роз'яснення, переконання щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму; приклади видатних спортсменів, приклад тренера-викладача щодо оптимізму, ентузіазму, вимогливості, впевненості в собі.

Сприяння розвитку вольових якостей

Регулярна реалізація тренувальної програми та змагальних настанов. Впровадження додаткових важкоздійснених завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичних умовах. Участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичних умовах. Застосування змагального методу; переконання щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їхнього значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість. Бесіди про сутність вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів; оцінка проявлення вольових якостей іншими спортсменами. Самовиховання, що ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні та самопримусі до виконання тренувального завдання та досягнення змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного і загального стану, постійному самоконтролі.

Сприяння виробленню емоційної стійкості до стресових ситуацій

Виконання стрілецьких вправ у змагальних умовах на тлі різних раптових світлових і звукових ефектів, відвабливих запитань, в присутності глядачів, з обговоренням дій стрільця, з імітацією поломки зброї, несправності в її роботі. Моделювання конфліктів з суддівським апаратом, зайвої пробоїни в мішені, раптових перенесень контрольних стрільб. Контрольна стрільба з незручної позиції, штучна зміна режиму стрільби, вимушені затримки в режимі виконання вправи. Обмеження часу на виконання окремого пострілу, серії,

вправи; контрольна стрільба з великої дистанції по мішені менших розмірів, без пробних пострілів.

У групах початкової підготовки психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи, скерована переважно на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. У процесі ігор виховуються вольові якості, прищеплюються зацікавлення та потреба у регулярних заняттях прикладною стрільбою.

У групах базової підготовки зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний взірець техніки виконання прицільного пострілу, а також система спеціальних знань з психіки людини, психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвиток психічних якостей здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, циклічних, складнокоординаційних).

У групах спеціалізованої підготовки суттєвого значення набуває формування слушного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, здібності доводити себе до значного ступеня стомлення.

Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму стрільби, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером-викладачем розробляють індивідуальний комплекс настроювальних та мобілізаційних заходів.

Психологічна підготовка стрільців у групах підготовки до вищої

спортивної майстерності передбачає залучення всіх форм психологічного впливу у зміст спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні якості, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсменів упевненості в собі, мобілізація сил на досягнення високих результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психологічного відновлення.

12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Системи відновлення, що використовуються в спорті, поділяються на три види впливу (засоби) на організм: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення. Вправи для активного відпочинку, за рахунок зниження інтенсивності (ЧСС до 130 уд./хв.), розслаблення. Виконання та слушне сполучення різноманітних засобів та методів тренування. Використання тренажерів та нетрадиційних вправ. Повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття. Раціональна послідовність вправ, хвилеподібність та варіативність навантажень за величиною та спрямованістю. Раціональна побудова тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів. Дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли, індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

Психологічні засоби відновлення. Створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті; різноманітність дозвілля: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів. Комфортабельні умови побуту. Психорегулювальне та аутогенне тренування; навіяний сон-відпочинок.

Медико-біологічні засоби відновлення. Раціональне сбалансоване харчування, вітамінізація і комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати; лікарські препарати рослинного походження: шипшина, глід, материнка, елеутерокок, лимонник китайський, женьшень. Фізіотерапевтичні засоби: водні процедури - душ (холодний, прохолодний, індиферентний, теплий, гарячий, контрастний, дощовий, віяловий, коловий, каскадний), ванна (гаряча, контрастна, вібраційна, гальванічна, сірчана, лужна, хлоридно-натрієва, газова, з морською чи озерною сіллю, з настоєм трав), лазня (сухоповітряна, волога, парна). Масаж - ручний, сегментарний, точковий, вібраційний, банковий, пневматичний. Застосування мазей, гелів і кремів (апізатрон, віпросал, нікофлекс тощо). Світлові та ультразвукові електропроцедури; аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях - етапному, поточному та оперативному.

Етапний рівень організується після виконання програм тренувальних мікроциклів, напружених етапів і періодів підготовки, змагань і передбачає планування днів відпочинку та відновлювальних мікроциклів з включенням різноманітних засобів педагогічного, психологічного та медико-біологічного характеру (загальний ручний масаж, лазня, ванни, аероіонізація, проведення занять на природі, організація дозвілля).

Відновлювальні заходи поточного рівня застосовуються під час виконання програм мезо- та мікроциклів, змагань: відновлювальні душ і ванни, сегментарний та локальний масаж, тонізувальні розтирання, аутогенне тренування, спеціальні вправи для активного відпочинку та розслаблення.

Оперативне відновлення спортсменів здійснюється в процесі занять чи участі в змаганнях. З цією метою використовують рухові переключення, методи психорегуляції, тонізувальні розтирання, загальний та відновлювальний масаж чи самомасаж.

У групах початкової та базової підготовки центральне місце у

відновлювальних заходах відводиться педагогічним чинникам. На тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються прийняттям теплої (контрастної) ванни або душа після тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед, під час чи після занять. Починаючи з 12-річного віку, можна застосовувати сухоповітряну лазню.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності спектр психологічних і медико-біологічних засобів значно розширюється. Найбільш ефективним є використання декількох відновлювальних засобів, об'єднаних в єдину комплексну процедуру. Складання та проведення відновлювальних комплексів здійснюється тренером-викладачем разом з лікарем. Набір відновлювальних засобів обумовлюється періодом підготовки, структурою мезо- та мікроциклу, рівнем підготовленості та індивідуальними відмінностями спортсменів.

При плануванні відновлювальних процедур треба враховувати, що вони є додатковим навантаженням на організм і надмірне використання їх може призвести до посилення стомлення, зниження працездатності та виникнення інших несприятливих реакцій.

13. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота проводиться в процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи. Скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, вольової та емоційної сфер юних спортсменів, їхніх естетичних та етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання скероване на формування у вихованців почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, скромності,

колективізму, товариськості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе; розумове - має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування у спортсменів потягу до краси в спорті та житті, виховання естетичних ідеалів, уподобань і почуттів; етичне полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, прихільного ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання - це формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засоби, методи, заходи виховної роботи: бесіди, роз'яснювальна робота, наставлення, доповіді та диспути на морально-етичні теми; обговорювання, осуд тренером-викладачем і колективом, покарання у вигляді зауважень, догана перед строєм, тимчасове звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи. Похвала, заохочення, нагороди, особистий приклад тренера-викладача; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу та випуску вихованців; трудові збори, суботники, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів, стінгазет.

14. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У процесі навчання в спортивній школі вихованці набувають знання, уміння та навички, потрібні інструктору, що працює на громадських засадах, та для роботи в якості спортивного судді. З цією метою передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики.

У групах початкової підготовки вихованці починають вивчати правила змагань, залучаються до суддівства шкільних змагань.

У групах базової підготовки юні спортсмени завершують вивчення правил змагань. Залучаються до проведення теоретичних занять з тем, що висвітлюють питання заходів безпеки, матеріальної частини зброї, балістики чи техніки практичної стрільби. Проводять за завданням тренера-викладача по частинах навчально-тренувальні заняття.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці допомагають тренерській раді проводити початковий набір, самостійно проводять декілька занять у групах початкової та базової підготовки, беруть участь в організації та проведенні масових змагань з практичної стрільби: виконують обов'язки одного із помічників суддів на змаганнях.

На етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Навчальний план семінару

з підготовки інструкторів на громадських засадах з практичної стрільби

Тема заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Історія розвитку практичної стрільби	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини	1
Гігієна занять спортом. Лікарський контроль	1
Загальні засади методики навчання та тренування	2
Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація занять із ЗФП та спеціальної підготовки	2
Разом...	8
Практична підготовка	
Техніка й тактика практичної стрільби	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Практика проведення навчально-тренувальних занять	20
Разом ...	30
Усього:	38

15. КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

З метою ефективного управління тренувальним процесом потрібно систематично оцінювати динаміку функціонального стану організму спортсменів та основних сторін їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

Зміни, що виникають внаслідок відносно тривалого періоду тренування, розглядаються як етапні, під впливом навантажень окремих занять і мікроциклів - як поточні, а в ході виконання окремих вправ у тренувальному занятті - як оперативні стани. Відповідно до цього застосовуються види педагогічного контролю - оперативний, поточний та етапний - з характерним для кожного з них комплексом методів.

Під час етапного контролю всебічно оцінюють рівень різних сторін підготовленості. Обстеження проводять на першому та другому етапах підготовчого та у змагальному періодах і лише після зникнення явищ стомлення від попередньої роботи. Основними умовами етапного контролю є аналіз виконаного за певний етап підготовки обсягу тренувальної роботи, визначення стану здоров'я, функціонального стану кардіореспіраторної та центральної нервової систем і координаційної структури рухів.

Етапні обстеження доцільно проводити в умовах диспансерів, лабораторій, центрів спортивного відбору та в інших медичних установах за наявності спеціального обладнання і компетентного персоналу.

На підставі аналізу отриманих даних робиться загальний висновок щодо напрямків корекції тренувального процесу, окреслюється стратегія наступних етапів підготовки.

Під час поточного контролю для щоденних вимірів перед заняттями придатні такі засоби, які не потребують значних затрат часу та не ускладнюють режиму тренувань. Згідно з результатами спостережень вносяться зміни до програм тренування.

Організація оперативного контролю передбачає оперативну оцінку реакції організму спортсменів на окремі вправи в ході заняття і визначення заходів для досягнення таких реакцій, що здатні призвести до очікуваного ефекту. Вибір методів отримання інформації про функціональний стан систем організму спортсменів визначається такими чинниками, як їхня доступність, простота й об'єктивність.

Для об'єктивної оцінки рівня підготовленості та функціонального стану організму спортсменів як на окремих етапах підготовки, так і в процесі тренування широко застосовують загальноприйняті тестові контрольні вправи, передбачені у програмах для спортивних шкіл.

Особливе значення має обстеження змагальної діяльності, де визначаються основні показники досягнення запланованих результатів, недоліки та рекомендації щодо подальшої раціональної підготовки.

Важливим є самоконтроль функціонального стану організму спортсмена та його реакцій на тренувальні навантаження. Суб'єктивні методи самоконтролю забезпечують оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, настрою, стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

До об'єктивних методів самоконтролю відносяться: спостереження за ЧСС, виконання ортостатичної проби, виміри артеріального тиску, життєвої ємкості легень, зросту та маси тіла, показники жиру (%), розвитку фізичних якостей тощо.

Функціонування серцево-судинної системи перевіряють фахівці за допомогою інструментальних методів (Кардіо +, ЕКГ тощо), індексу Кердо; для оцінки стану кардіореспіраторної системи використовують спеціальне тестування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособ. для студ., аспир. и препод. /Ашмарин Б.А. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 233 с.

2. Билецкая В.В. Особенности детско-юношеского спорта. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

3. Виноградов В.Е. Современная разминка в спорте. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

4. Виноградов В.Е., Довгич А.А. Безопастность при выполненни спортивных упражненний. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

5. Воронова В.И. Формы психологического сопровождения спортивной деятельности. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

6. Иванов В.В. Комплексний контроль в подготовке спортсменов /Иванов В.В. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.

7. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /Келлер В.С., Платонов В.М. - Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

8. Лисенко О.М. Основи теорії адаптації і функціональні резерви організму спортсменів при адаптації до напруженої м'язової діяльності. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

9. Лисенко О.М. Вивчення функціональних резервів систем енергозабезпечення у спортсменів. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

10. Матвеев Л.П. Основи общей теории спорта и системи подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. - К.: Олімпійська література, 1999. - 317 с.

11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной підготовки. - К.: Вища школа, 1984. - 352 с.

12. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена /Платонов В.М., Булатова М.М. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.

13. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

14. Самуйленко В. Оперативный контроль тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. (Курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

15. Шинкарук О.А. Отбор и ориентация спортсменов в олимпийском спорте.(курси-семінар з підвищення кваліфікації тренерів, Київ 2016).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Контрольні нормативи для зарахування до навчальних групп*

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Біг, с:										
30 м	5,9/6,4	5,5/6,0	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	-	-	9,5/ 10,2	9,3/ 10,0	9,0/ 9,5	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	14,5/ 15,0	14,2/ 14,5	14,0/ 14,3	13,5/ 14,1	13,4/ 14,0
Крос без урахування часу, м	500/ 300	1000/ 500	1500/ 1200	1700/ 1500	2000/ 1700	2500/ 2000	3000/ 2500	3000/ 2500	3000/ 2500	3000/ 2500
Крос, хв. с:										
500 м	-	-	1.50,0/ 2.10,0	1.45,0/ 2.00,0	1.40,0/ 1.55,0	-	-	-	-	-
1000 м	-	-	-	-	-	3.40,0/ 4.00,0	-	-	-	-
2000 м (дівчата)	-	-	-	-	-	-	10.55,0	10.50,0	10.45,0	10.40,0
3000 м (чоловіки)	-	-	-	-	-	-	12.00,0	11.50,0	11.40,0	11.30,0

Продовження додат. 1

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Човниковий біг 10 м х 3, с	-	-	-	-	-	-	9,0/ 9,6	8,8/ 9,3	8,5/ 9,0	8,5/ 9,0
Стрибок у довжину, см	310/330	340/360	370/390	400/420	430/450	450/470	480/ 460	490/ 470	500/ 480	510/490
Плавання, хв. с:										
50 м	1.10,0/ 1.30,0	1.05,0/ 1.35,0	1.00,0/ 1.30,0	0.58,0/ 1.20,0	0.57,0/ 1.10,0	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	2.40,0/ 2.55,0	2.20,0/ 2.50,0	2.15,0/ 2.45,0	2.10,0/ 2.40,0	2.00,0/ 2.35,0
Підтягування на перекладині, к-сть разів	2/1	4/2	6/4	8/6	10/8	12/10	14/11	16/12	18/13	20/14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	8/4	10/6	12/8	14/10	16/12	18/14	20/16	22/18	24/20	26/22

* У чисельнику - для юнаків, у знаменнику - для дівчат.

Додаток 2

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовки, с

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Вис на перекладині	-	-	10,0	20,0	25,0	30,0	40,0	45,0	50,0	55,0
Стійка на розрядженому пістолеті в упорі лежачи	-	-	10,0	20,0	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
Перезаряджання зброї:										
пістолет	15,0	10,0	8,0	7,0	6,0	5,0	3,0	2,5	2,0	1,8
карабін	-	-	10,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,5	3,0
рушниця (коробчастий магазин)	-	-	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,5
Винесення зброї з кабури чи з рівня пояса на ціль (холосте тренування)	-	-	10,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0
Винесення зброї з кабури чи з рівня пояса на ціль із заплющеними очима (холосте тренування)	-	-	10,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0
Зайняти положення з основної стійки в положення стрільби з коліна	10,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,2	2,0	1,5
Зайняти положення з основної стійки в положення стрільби лежачи	15,0	12,0	10,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,5	2,5

Додаток 3

Нормативні вимоги з технічної підготовки

Рік навчання	Зміст нормативу	Величина нормативу, с
Групи початкової підготовки		
Карабін, рушниця		
1-й	З положення лежачи з упором зробити 5 прицільних пострілів з попаданням у стандартну мішень з відстані 25 м після сигналу таймера	50,0
2-й	Те ж саме	30,0
	Пістолет	
1-й	Стоячи, пістолет в кобурі, зробити прицільний постріл з попаданням у стандартну мішень з відстані 5 м після сигналу таймера	10,0
2-й	Те ж саме	5,0
Групи базової підготовки		
Карабін, рушниця		
1-й	З основної стійки утримуючи карабін чи рушницю біля пояса, зробити прицільний постріл з попаданням у стандартну мішень з відстані 15 м після сигналу таймера	10,0
2-й	Те ж саме	5,0
3-й	-"-	2,0
Більше 3	-"-	1,5
	Пістолет	
1-й	Стоячи, пістолет в кобурі, зробити прицільний постріл з попаданням у стандартну мішень з відстані 5 м після сигналу таймера	2,5
2-й	Те ж саме	2,0
3-й	Стоячи, пістолет в кобурі, зробити прицільний постріл з попаданням у стандартну мішень з відстані 10 м після сигналу таймера	2,0
Більше 3	Те ж саме	1,5

Продовження додат. 3

Рік навчання	Зміст нормативу	Величина нормативу, с
Групи спеціалізованої підготовки		
Карабін, рушниця		
1-й	З основної стійки, утримуючи карабін чи рушницю біля пояса,зробити прицільний постріл з попаданням у стандартну мішень з відстані 25 м після сигналу таймера	3,0
2-й	Те ж саме	2,0
Більше 2	Те ж саме	1,0
	Пістолет	
1-й	Стоячи, пістолет в кобурі, зробити 2 (спліт) прицільних постріли з попаданням у стандартну мішень з відстані 10 м після сигналу таймера	1,8
2-й	Те ж саме	1,6
Більше 2	Те ж саме	1,4
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності		
Карабін, рушниця		
1-й	З основної стійки, утримуючи карабін чи рушницю біля пояса, зробити прицільний постріл з попаданням у стандартну мішень з відстані 50 м після сигналу таймера	2,2
Більше 1	Те ж саме	1,8
	Пістолет	
1-й	Стоячи, пістолет в кобурі, зробити 2 (спліт) прицільних постріли з попаданням у стандартну мішень з відстані 15 м після сигналу таймера	1,6
Більше 1	Стоячи, пістолет в кобурі, зробити 2 (спліт) прицільних постріли з попаданням у стандартну мішень з відстані 25 м після сигналу таймера	1,8

ЗМІСТ

Стор.
Вступ …….. 3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки …….. 3
2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп …….. 8
3. Планування навчально-тренувального процесу ……..…….. 10
4. Структура навчально-тренувального заняття ……..…….. 12
4.1. Спеціальні вправи з урахуванням вимог змагальної діяльності ……17
5. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки …. 18
6. Зміст основного програмного матеріалу ……. 20
6.1. Теоретична підготовка …….. 20
6.2. Загальна фзична підготовка …….. 26
6.3. Спеціальна фізична підготовка …… 29
7. Групи початкової підготовки …….. 31
7.1. Відбір …….. 31
7.2. Планування навчально-тренувального процессу …… 32
7.3. Технічна підготовка …… 33
8. Групи базової підготовки ……. 33
8.1. Відбір …….. 33
8.2. Планування навчально-тренувального процессу …… 34
8.3. Технічна підготовка …… 35
9. Групи спеціалізованої підготовки ……... 37
9.1. Відбір …….. 37
9.2. Планування навчально-тренувального процессу …… 37
9.3. Технічна підготовка …… 38
10. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності ……. 39
10.1. Відбір ……. 39
10.2. Планування навчально-тренувального процессу …… 40
10.3. Технічна підготовка ……. 40
11. Психологічна підготовка …… 41
12. Відновлювальні заходи …… 44
13. Виховна робота …… 46
14. Інструкторська та суддівська практика …… 47
15. Контроль функціонального стану організму та рівня
підготовленості спортсменів …… 49
Література …… 51
Додатки …….. 53

ПРАКТИЧНА СТРІЛЬБА

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку Формат

Тираж