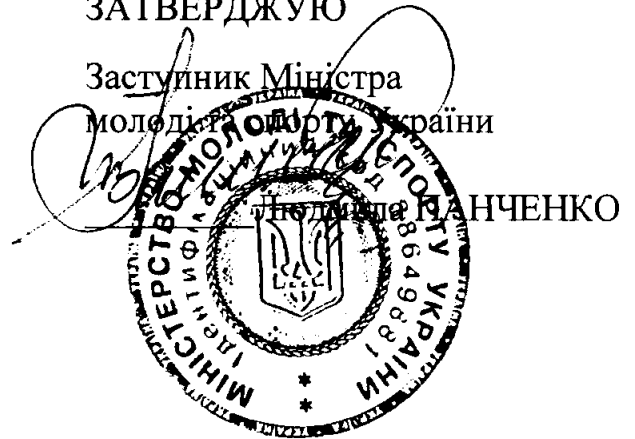


МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ФЕДЕРАЦІЯ СТРІЛЬБИ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра  
молоді та спорту України



СТРІЛЬБА СТЕНДОВА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ ТА ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ

Київ - 2021

Міністерство молоді та спорту  
України

№ 13/4.5/21 від 23.12.2021



Стрільба стендова. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- Виноградський Б. А. доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
- Мільчев М. М. заслужений працівник фізичної культури та спорту України, головний тренер штатної збірної команди України зі стрільби стендової, директор Одеського центру олімпійської підготовки зі стендової стрільби
- Грибовський В. В. заслужений працівник фізичної культури та спорту України, заслужений тренер України, директор КЗ ЛОР «Львівський обласний центр олімпійської підготовки зі стрільби стендової»
- Грибовський Р. В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстер спорту України зі стрільби стендової
- Мільчева І. М. заслужений тренер України, директор ПЗО КДЮСШ «Колос» (м. Одеса)
- Грибовська І. Б. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, суддя національної категорії зі стрільби стендової
- Тюртюбек С. І. заслужений тренер України, тренер-викладач КЗ ЛОР «Школа вищої спортивної майстерності» (м. Львів)

## ВСТУП

Навчальна програма зі стрільби стендової (далі – програма) розроблена для вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (далі – СДЮСШОР) та учнів-спортсменів шкіл вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) з метою гармонійного розвитку особистості, виявлення індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих результатів.

Програма регламентує організацію та проведення навчально-тренувального процесу зі стрільби стендової у ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ незалежно від їх відомчої приналежності. В окремих випадках згідно з конкретними умовами роботи ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ (кліматичні умови, наявність матеріальної бази тощо) дирекція та тренерська рада школи мають право вносити часткові зміни в зміст цієї програми, зберігаючи її основну скерованість.

Під час розробки програми враховані сучасні дані методології, теорії спорту, наукових досліджень в галузі теорії та методики стрільби стендової, а також передовий досвід кращих ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ України.

Програма містить два розділи та додатки:

1. Організація навчально-тренувального процесу.
2. Зміст програмного матеріалу.

У першому розділі наведені: зміст навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки вихованців та учнів-спортсменів (далі – спортсмени), вимоги щодо відбору, комплектування навчальних груп, форми організації навчально-тренувальних занять, засоби та методи навчально-тренувального процесу, структура річного циклу підготовки, організація виховної роботи тощо.

У другому розділі подані: навчальний план для груп ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ, план-графіки навчально-тренувальної роботи для різних груп підготовки.

# 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

## 1.1. Етапи та зміст багаторічної спортивної підготовки

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня спортивної майстерності, що забезпечується найвищим проявом техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості в специфічній змагальній діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

1. Формування інтересу до спорту.
2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Оволодіння раціональною технікою та тактикою стрільби.
4. Досягнення стану найвищої функціональної готовності до виконання конкретної роботи.
5. Виховання високих моральних і вольових якостей.

У теорії та методиці спорту виокремлюють такі етапи багаторічної підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 2014):

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень;
- максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- збереження досягнень вищої спортивної майстерності;
- поступового зниження досягнень.

Відповідно до вищеподаної періодизації будується багаторічна підготовка спортсменів зі стрільби стендової.

I - етап початкової підготовки: групи початкової підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР, вік спортсменів 12-13 років;

II - етап попередньої базової підготовки: групи базової підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР, вік спортсменів 14-18 років;

III - етап спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР та групи спортивного удосконалення у ШВСМ, вік спортсменів 18-20 років;

IV - етап підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей: групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР та групи спортивного удосконалення ШВСМ, вік спортсменів 20 років і старші;

V - етап збереження вищої спортивної майстерності: характеризується насамперед індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів.

У зміст багаторічної спортивної підготовки входять такі її види: фізична, технічна, психологічна, тактична, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвиток їх фізичних

якостей – швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) передбачає гармонійний розвиток рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у стрільбі стендовій та ефективність навчально-тренувального процесу.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) скерована на розвиток рухових можливостей відповідно до вимог, що ставить специфіка стрільби, та особливостей змагальної діяльності в ній.

Технічна підготовка – оволодіння технікою стрільби та вдосконалення технічної майстерності. Процес становлення та вдосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення щодо пострілу і формування настанови на його вивчення; оволодіння засадами техніки стрільби; формування раціональної кінематичної та динамічної структур рухів під час проведення 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.

Психологічна підготовка передбачає: формування у спортсменів цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення з метою досягнення високого результату; виховання відповідних вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів (відчуття зброї, пострілу, часу, ритму та темпу стрільби); відпрацьовування стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки і дій під час виконання стрілецьких вправ.

У ході тактичної підготовки здійснюється: вивчення тактики виконання стрільби, тактичного досвіду сильніших спортсменів; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій під час виконання пострілу, ведення стрільби, участі у змаганнях; удосконалення тактичного мислення спортсмена.

Теоретична підготовка полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних навчально-тренувальних заняттях та за умов самостійної роботи з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності; здійснюється шляхом виконання стрілецьких вправ у змаганнях різного рівня та модельних навчально-тренувальних заняттях.

Спортивна підготовка вирішує завдання:

групи початкової підготовки (ПП) – зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток спортсменів, формування в них стійкої зацікавленості до

навчально-тренувальних занять спортом, засвоєння елементів техніки стрільби, сприяння розвитку необхідних вольових якостей;

групи базової підготовки (БП) – подальше зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості спортсменів, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння та вдосконалення техніки стрільби в обраній вправі, сприяння розвитку спеціалізованих психічних якостей, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки;

групи спеціалізованої підготовки (СП) у ДЮСШ, СДЮСШОР та групи спортивного удосконалення (СУ) у ШВСМ – подальший розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в обраній стрілецькій вправі, сприяння розвитку вольових і спеціальних психічних якостей, поступове збільшення навчально-тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх величин до вимог великого спорту;

групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ) у ДЮСШ, СДЮСШОР та групи вищої спортивної майстерності (ВСМ) у ШВСМ – поглиблена спеціалізація в обраній стрілецькій вправі олімпійської програми, подальше вдосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних навчально-тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності.

## **1.2. Режим роботи та наповнюваність груп**

Для підготовки висококваліфікованих спортсменів у ДЮСШ, СДЮСШОР створюються групи початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки, підготовки до вищої спортивної майстерності та групи спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності у ШВСМ. Режим навчально-викладацької роботи та наповнюваність навчальних груп устанавлюються згідно з типовим Положенням про дитячо-юнацькі спортивні школи, Положенням про школу вищої спортивної майстерності та з урахуванням Правил змагань зі стрільби стендової (табл. 1.1).

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп  
зі стрільби стендової у ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців, учнів-спортсменів для зарахування, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості	
		груп	Вихованців, учнів-спортсменів у групі	навчальних годин на тиждень		
<b>Групи початкової підготовки (ПП)</b>						
1	12	3	6	6	Виконання контрольних нормативів	
Більше 1 року	13	3	6	8		
<b>Групи базової підготовки (БП)</b>						
1	14	2	5	12	Виконання контрольних нормативів	
2	15	2	5	14	I юн. розряд	
3	16	2	4	18	III розряд	
Більше 3 років	17	2	4	20	II і 50 % I розряду	
<b>Групи спеціалізованої підготовки (СП) *</b>						
1	18	1	3	4 *	24	I розряд
2	19	1	3	4 *	26	I розряд і 50% КМСУ
Більше 2 років	19-20	1	3		28	КМСУ і МСУ
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ) **</b>						
Увесь строк	20	1	2	32 ***		Підтвердження МСУ, МСУМК

Примітки: \* Групи спортивного удосконалення (СУ) у ШВСМ;

\*\* Групи вищої спортивної майстерності (ВСМ) у ШВСМ;

\*\*\* За наявності у складі груп СП \* та ПВСМ \*\* спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний склад, кандидат, резерв), кількість годин на тиждень може бути збільшено до 36.

Мінімальним віком, сприятливим для початку навчально-тренувальних занять стрільбою стендовою, є 12-13 років. Підставою для зарахування до груп початкової підготовки є виконання нормативів із фізичної підготовки, встановлених навчальною програмою, та письмова заява батьків або осіб, що їх замінюють, медична довідка про стан здоров'я дитини.

Основними чинниками для зарахування спортсменів до школи, переведення їх до груп вищих розрядів або відрахування є виконання ними контрольних нормативів з фізичної та спортивно-технічної підготовки (за умов відсутності

медичних протипоказань). До груп можуть зараховуватись спортсмени, на 1-2 роки молодші або старші встановленого віку, за умов виконання ними відповідних контрольних нормативів та клопотання тренерської ради школи. Підставою для зарахування до навчальної групи є виконання контрольних нормативів із технічної підготовки, що передбачається програмою, а також нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки (додаток 1, 2).

Спортсмени, які по закінченні навчального року не виконали вимоги, що передбачаються програмою для відповідної навчальної групи, до наступної групи не переводяться. Вони можуть бути залишені в цій групі повторно (не більше 1 разу) або відраховані.

Склад укомплектованих груп затверджується наказом директора школи. Навчальний рік в усіх групах ДЮСШ, СДЮСШОР починається 1 вересня, у групах ШВСМ – 1 січня. Навчально-тренувальні заняття проводяться за розкладом згідно з навчальним планом і навчальними програмами, які регламентують обсяг навчально-тренувальних навантажень. Навчально-тренувальна робота у відділеннях планується в академічних годинах.

Навчально-тренувальні та змагальні навантаження у річному циклі багаторічної підготовки представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

**Навчально-тренувальні та змагальні навантаження  
у річному циклі багаторічної підготовки**

Показник навчально-тренувальної роботи	Група									
	ПП		БП				СП/СУ			ПВСМ/ ВСМ
	Рік навчання									
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2	Більше 2 років	Увесь строк
Кількість днів	156	208	208	208	312	312	312	312	312	312
Кількість навчально-тренувальних занять	156	208	208	208	312	312	312	364	520	520
Кількість пострілів, тис. шт.	2,0-4,0	4,0-5,0	5,5-7,0	8,0-9,0	10,0-11,0	12,0-14,0	15,0-17,0	18,0-20,0	25,0-30,0	30,0-40,0
Кількість змагань	1-2	2-3	3-5	4-6	4-6	5-6	6-8	7-9	7-10	8-10

Примітка: \*\* Спортсмен має бути екіпірований згідно з Правилами змагань зі стрільби стендової.

Вважається, що закінчили школу спортсмени, які виконали програмні вимоги. Випускникам за рішенням тренерської ради видаються свідоцтва про



закінчення школи із зазначенням рівня спортивної підготовленості (кваліфікації), а також посвідчення громадського інструктора та судді зі спорту.

Протипоказання до навчально-тренувальних занять зі стрільби стендовою: низький фізичний розвиток; захворювання центральної та периферичної нервової системи; деформація кісток і суглобів; ревматичні та уроджені вади серця; бронхіальна астма; хвороби шлунково-кишкового тракту; захворювання ендокринної системи; вазовегетативні порушення; захворювання системи крові; низка захворювань шкіри; дефекти зору. Враховуються також близькість проживання спортсмена до ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ, його успішність у загальноосвітній школі, бажання займатися стрільбою стендовою, спортивна спадковість.

### 1.3. Структура навчально-тренувального процесу

За типом організації діяльності спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять стрільбою стендовою розрізняють: урочні (характеризуються наявністю розкладом навчально-тренувальних занять, керівною роллю тренера-викладача, відносно постійним та однорідним складом групи, регламентацією діяльності спортсменів, зв'язком з попереднім й наступним матеріалом, контролем відвідування, успішності спортсменів) та позаурочні (мають не завжди регламентовану організацію діяльності) форми навчально-тренувальних занять.

За змістом навчального матеріалу навчально-тренувальні заняття бувають теоретичними та практичними (групові, індивідуальні, індивідуально-групові). Залежно від мети заняття можуть бути: навчально-тренувальними, тренувальними, контрольними, змагальними.

Навчально-тренувальне заняття – набір засобів і методів, що використовуються у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями.

Навчально-тренувальне заняття є основною формою організації навчально-тренувального процесу і складається з трьох частин – вступної (підготовчої), основної та заключної. Така структура навчально-тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання фізичної роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

У різних групах підготовки планування навчально-тренувального процесу має різні особливості.

У групах початкової підготовки має місце одноциклова (1 макроцикл) побудова річної підготовки, що являє собою суцільний підготовчий період. Різні типи мезо- та мікроциклів не відрізняються і є просто навчально-тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості.

У групах базової підготовки річна підготовка – одно- та двоциклова. В цьому разі підготовчий та перехідний періоди макроциклу – тривалі, а

змагальний – недовгий і нечітко виявлений. Різні типи мезо- та мікроциклів не відрізняються.

У групах спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР та групах спортивного удосконалення у ШВСМ передбачається багатоциклова річна підготовка з чіткою періодизацією. Перехідний період триває не менш 45 днів. Плануються усі типи мезоциклів, окрім передзмагального, та мікроциклів, окрім ударних.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ, СДЮСШОР та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ застосовується багатоциклова річна підготовка з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний займає значну частину року.

Планування навчально-тренувального процесу спортсменів здійснюється на засадах перспективного та робочого планів виходячи з календаря змагань, індивідуальних адаптаційних можливостей спортсменів.

Перспективний план навчально-тренувального процесу, який може охоплювати період до декількох років, передбачає всі основні показники підготовки: мету та завдання, основний зміст виконуваної роботи, види контролю та обстеження, матеріально-технічне забезпечення, відновлювальні заходи. У плані виділяються категорії змагань (основні, відбірні, контрольні, підготовчі), календар змагань у значній мірі визначає всю систему підготовки. Розрізняють плани навчально-тренувального процесу секції, відділення, групи (для спортсменів масових розрядів) та індивідуальний – для кваліфікованих спортсменів.

Робочий план охоплює період приблизно 1 місяць і включає в себе розділи: завдання навчально-тренувального процесу (з основних видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної тощо); система контролю із зазначенням контрольних нормативів у спеціальних вправах-тестах, що відображають рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості спортсмена, а також застосування спеціальної апаратури та функціональних проб, які характеризують функціональні можливості систем організму; зміст (розділи теорії та практики).

#### **1.4. Побудова річного циклу навчально-тренувального процесу**

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з одного чи декількох макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди, які відображають фази розвитку спортивної форми: становлення, стабілізації та тимчасової втрати.

У підготовчому періоді головним завданням є забезпечення передумов загального характеру, що сприяють формуванню спортивної форми, створення функціональної бази, спортивно-технічних і психологічних передумов щодо підвищення спортивних результатів, а також передбачається безпосереднє становлення спортивної форми. Основне завдання змагального періоду – досягнення найвищих спортивних результатів, створення умов з метою стабілізації спортивної форми. У перехідному періоді знижуються

навантаження, змінюються умови навчально-тренувального заняття (активний відпочинок). Головне завдання цього періоду – попередити переростання кумулятивного ефекту від навчально-тренувальних занять та змагань у перетренування.

Подальша деталізація навчально-тренувального процесу – виділення мезоциклів.

Розрізняють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли. В утягувальному мезоциклі вирішуються завдання поступового підведення спортсменів до основної навчально-тренувальної роботи, в базовому – реалізуються головні навчально-тренувальні вимоги, що призводять до поширення пристосувальних можливостей організму та створення передумов з метою зростання спортивної майстерності. У контрольно-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань. Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній і тактичній підготовленості.

Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3-5). Розрізняють мікроцикли утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні. Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм до напруженої навчально-тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Ударні мікроцикли включають великі сумарні обсяги та високу інтенсивність навчально-тренувальних навантажень. Основне їх завдання – розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена. Підвідні мікроцикли застосовуються переважно на етапі безпосередньої підготовки до змагань, де залежно від завдань можуть відтворюватися режим наступних змагань, активний відпочинок, психологічне налаштування тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень; основне їх завдання – забезпечення оптимальних умов з метою перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на забезпечення оптимальних умов передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

Мікроцикл являє собою деяке поєднання навчально-тренувальних занять за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають із цього періоду навчально-тренувального процесу. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 7-14 днів, проте найпоширенішим є тижневий.

## **1.5. Організація виховної роботи**

Виховна робота проводиться в процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання у школі, у вільний від навчально-

тренувальних занять час згідно з планом, затвердженим директором школи. Спрямована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвитком інтелектуальної, вольової та емоційної сфер спортсменів, їх естетичних та етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання скероване на формування почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, скромності, колективізму, товариськості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння необхідних знань, розвиток мислення, вироблення 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 виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, прихильного ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання – формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засоби, методи, заходи виховної роботи: проведення бесід, роз'яснювальна робота, настанови, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером-викладачем і колективом, покарання у вигляді зауважень, тимчасове звільнення від навчально-тренувальних занять і змагань, виключення з ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ; похвала, заохочення, нагороди, особистий приклад тренера-викладача; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів, стінгазет тощо.

## **1.6. Інструкторська та суддівська практика**

У процесі навчання в ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ спортсмени набувають знання, уміння та навички, необхідні інструктору, який працює на громадських засадах, і спортивному судді. З цією метою передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики.

У групах початкової підготовки спортсмени починають вивчати правила змагань, залучаються до суддівства внутрішньошкільних змагань.

У групах базової підготовки спортсмени: завершують вивчення правил змагань; залучаються до проведення теоретичних навчально-тренувальних занять з тем, що висвітлюють питання заходів безпеки, матеріальної частини зброї, балістики чи техніки стрільби; проводять, за завданням тренера-викладача, окремі частини навчально-тренувальних занять; беруть участь у змаганнях як бокові судді, судді-інформатори; отримують звання інструктора та судді зі спорту.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР та групах спортивного удосконалення і групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ виконавці допомагають тренерській раді проводити початковий набір; самостійно проводять декілька

навчально-тренувальних занять у групах початкової та базової підготовки; беруть участь в організації та проведенні масових змагань зі стрільби стендової; виконують обов'язки одного із бокових суддів на змаганнях; отримують звання судді зі спорту.

Суддівське звання присвоюється наказом чи розпорядженням ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

### 1.7. Психологічна підготовка

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

Розвиток мотивації до навчально-тренувальних занять стрільбою

Формування у навчально-тренувальному процесі завдань, вирішування яких дозволяє спортсмену відчувати його постійне вдосконалення. 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; розвиток традицій команди, організація спортивних свят. Участь в обговоренні питань щодо наступних навчально-тренувальних занять, змагань, відновлювальних та інших заходів. Підвищення емоційності навчально-тренувальних занять шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ; бесіди, роз'яснення, переконання щодо потреби постійного вдосконалення, дотримання спортивного режиму; приклади видатних спортсменів, приклад тренера-викладача щодо оптимізму, ентузіазму, вимогливості, впевненості в собі.

Сприяння розвитку вольових якостей

Регулярна реалізація навчально-тренувальної програми та змагальних настанов. Застосування змагального методу; переконання щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їхнього значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість. Бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів; оцінка прояву вольових якостей іншими спортсменами. Самовиховання, що ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні та самопримусі до виконання навчально-тренувальних завдань 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, неприємних запитань, у присутності глядачів, з обговоренням дій спортсмена, з імітацією поломки зброї, несправності в її роботі. Моделювання конфліктів із суддівським апаратом, 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.

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 навчально-тренувальних заняттях прикладною стрільбою.

У групах базової підготовки зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в навчально-тренувальний процес вводяться додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний взірець техніки виконання прицільного пострілу, а також система спеціальних знань із 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 та спортивного удосконалення суттєвого значення набуває формування правильного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, здібності доводити себе до значного ступеня стомлення.

Використання змагального методу та забезпечення в навчально-тренувальному процесі атмосфери високої конкуренції пов'язано із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на вдосконалення 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 налаштовувальних та мобілізаційних заходів.

Психологічна підготовка спортсменів у групах підготовки до вищої спортивної майстерності та у групах вищої спортивної майстерності передбачає залучення всіх форм психологічного впливу у зміст спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді вдосконалюються спеціалізовані психічні якості, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулюючих 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 нервовопсихічної стійкості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психологічного відновлення.

## 1.8. 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 ефективно поєднання різноманітних засобів та методів навчально-тренувального заняття. Використання тренажерів та нетрадиційних вправ. Повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина навчально-тренувального заняття. Раціональна послідовність вправ, хвилеподібність та варіативність навантажень за величиною та спрямованістю. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів. Дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли, індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

### Психологічні засоби відновлення

Створення позитивного емоційного фону на навчально-тренувальному занятті; різноманітність дозвілля: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів. Комфортабельні умови побуту. Психорегульоване та аутогенне тренування; нав'язаний сон-відпочинок.

### Медико-біологічні засоби відновлення

Раціональне збалансоване харчування, вітамінізація та 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, хлориднонатрієва, газова, з морською чи озерною сіллю, з настоєм трав), лазня (сухоповітряна, волога, парна). Масаж – ручний, сегментарний, точковий, вібраційний, банковий, пневматичний. Світлові та ультразвукові електропроцедури; аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія. Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях – етапному, поточному та оперативному.

Етапний рівень організується після виконання програм 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 навчально-тренувальних 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 навчально-тренувальних 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 навчально-тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються прийняттям теплої (контрастної) ванни або душу після навчально-тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед, під час чи після навчально-тренувальних занять. Починаючи з 12-річного віку, можна застосовувати сухоповітряну лазню.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР і в групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності у ШВСМ 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.

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

### **1.9. Контроль функціонального стану організму та рівня підготовленості спортсменів**

Розрізняють три види контролю – етапний, поточний та оперативний.

Етапний скерований на оцінку функціонального стану спортсмена, що є наслідком довгочасного тренувального ефекту після тривалої підготовки протягом декількох років, мікроциклу, періоду чи етапу. Результати етапного контролю використовують під час розроблення чи коректування планів навчально-тренувальних занять на наступний сезон, макроцикл, період.

Поточний контроль дозволяє оцінювати функціональний стан спортсменів, що змінюється щоденно під впливом навчально-тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку тощо. Отримані дані застосовують під час планування мікро- та мезоциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінку функціонального стану організму, що змінюється в процесі навчально-тренувального заняття під впливом виконуваних навантажень. Його показники враховуються під час підбору кількості повторень, тривалості їх у навчально-тренувальному занятті та відпочинку між ними.

У навчально-тренувальному процесі контролюються: ефективність змагальної діяльності; рівень підготовленості; функціональний стан організму;



обсяг навчально-тренувальних і змагальних навантажень; стан здоров'я тих, хто навчається.

Показники контролю: результат стрільби (очки чи місце); дані педагогічного спостереження; суб'єктивна оцінка спортсмена; дані комплексної чи вибіркової диспансеризації; результати лікарського контролю (функціональні проби, частота серцевих скорочень, дихання, артеріальний тиск, час сенсорних реакцій на прості та складні подразники, фізіологічний тремор, вестибулярна стійкість, максимальна частота рухів (тепінг-тест), електрошкірна опірність, точність диференціації зусиль, амплітуд руху чи часового інтервалу; обсяг роботи – загальний та за видами підготовки; кількість навчально-тренувальних днів, навчально-тренувальних занять, змагань, стартів, пострілів.

## 2. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

### 2.1. Навчальний план для груп ДЮСШ, СДЮСШОР та груп ШВСМ

Планування навчально-тренувальної роботи в групах здійснюється згідно з навчальним річним планом, який представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

#### Річний орієнтовний навчальний план підготовки, години

Вид підготовки	Групи										
	ПП		БП				СП/СУ			ПВСМ/ ВСМ	
	Рік навчання										
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2	Більше 2 років	Увесь строк	
									32 год на тиждень	36 год на тиждень	
Теоретична підготовка	28	28	30	32	34	36	40	42	42	42	46
ЗФП	126	100	100	130	180	200	240	260	280	300	384
СФП	36	48	90	110	160	180	220	240	260	280	376
Техніко-тактична підготовка	98	202	356	400	488	542	636	658	702	808	828
Участь у змаганнях	2	7	16	24	36	40	60	100	120	160	160
Інструкторська та суддівська практика	20	28	28	28	32	34	40	40	40	60	60
Складання контрольних нормативів	2	3	4	4	6	8	12	12	12	14	18
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872



Продовження таблиці 2.2

Більше 1 року навчання													
Теоретична підготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
ЗФП	8	8	9	9	9	8	8	9	8	8	8	8	100
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Техніко-тактична підготовка	16	19	16	17	19	18	20	16	17	11	15	18	202
Складання контрольних нормативів	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	-	7
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	28
Разом	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416

#### Теоретична підготовка

##### 1. Історія розвитку та сучасний стан стрільби стендової

Історія виникнення стрільби стендової як виду спорту та її окремих вправ. Стрільба стендова на міжнародній арені та в програмі Олімпійських ігор.

Історія розвитку стрільби стендової в Україні. Видатні стрільці сучасності. Досягнення українських стрільців. Стан, тенденції та перспективи розвитку стрільби стендової у світі та в Україні.

##### 2. Заходи забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять зі стрільби стендової

Правила поведінки спортсмена на стрілецькій базі. Порядок поводження зі зброєю на навчально-тренувальному занятті: у момент отримання, на стрілецькому майданчику, під час перенесення та чищення. Норми безпеки, передбачені Правилами змагань для спорядження та поведінки спортсменів, організація змагань.

##### 3. Особиста гігієна спортсмена та санітарно-гігієнічні вимоги у стрільбі стендовій

Значення гігієни з метою попередження захворювань. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня та харчування. Основи загартування. Догляд за спортивною формою та зброєю. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань. Профілактика негативних впливів навчально-тренувальних занять на організм спортсмена.

Загартування організму: використання природних чинників (сонце, повітря, вода), правила їх застосування. Засоби особистої та громадської профілактики (запобігання захворювань). Шкідливість куріння та вживання спиртних напоїв, наркотичних засобів.

#### 4. Правила змагань та основні задачі суддівства у стрільбі стендовій

Види змагань та способи їх проведення. Функції головного судді та головного секретаря змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Порушення правил змагань та покарання за них.

##### Техніко-тактична підготовка

Поняття техніки стрільби стендової. Стійка напоготові, скидування, поводження й натискання на спусковий гачок.

##### Фізична підготовка

Відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки містяться на всіх навчально-тренувальних заняттях. Також проводять окремі навчально-тренувальні заняття. Пріоритет у розвитку надається таким фізичним якостям як: сила, витривалість, координаційні здібності.

### 2.3. Програмний матеріал для груп базової підготовки

До групи 1-го року навчання зараховуються спортсмени, які пройшли підготовку у групах початкової підготовки та успішно виконали перевідні контрольні нормативи. Спортсмени, які закінчили 1-й рік навчання і виконали встановлені вимоги, переводяться на 2-й рік навчання. У подальшому за умови виконання встановлених вимог спортсмени переводяться до груп 3-го року навчання, а потім і більше 3-х років навчання.

Головними завданнями є: подальше зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості спортсменів, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння та вдосконалення техніки стрільби в обраній стрілецькій вправі, сприяння розвитку спеціалізованих психічних якостей, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

План-графік навчально-тренувальної роботи представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

#### План-графік навчально-тренувальної роботи для груп базової підготовки, години

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1 рік навчання													
Теоретична підготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
ЗФП	8	8	9	9	9	8	8	9	8	8	8	8	100
СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90



Продовження таблиці 2.3

СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15	160
Техніко-тактична підготовка	36	38	47	44	42	42	44	38	38	37	38	44	488
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
Участь у змаганнях	6	6	-	-	-	-	-	6	6	6	6	-	36
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	32
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення	Систематично впродовж року												
Разом	78	78	81	78	78	75	78	78	78	78	78	78	936
Більше 3 років навчання													
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ЗФП	16	16	16	18	16	16	18	16	16	18	18	16	200
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техніко-тактична підготовка	41	43	51	47	47	49	42	42	42	43	43	52	542
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	8
Участь у змаганнях	6	6	-	-	-	-	7	7	7	-	7	-	40
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення	Систематично впродовж року												
Разом	86	86	88	86	86	86	88	86	86	86	88	88	1040

## Теоретична підготовка

## 1. Зброя, патрони та спорядження спортсмена з виду спорту

Загальні відомості стосовно спортивної зброї. Будова, взаємодія частин і механізмів рушниці. Догляд за рушницею та умови її зберігання. Розбирання та

складання рушниці, характерні поломки та їх усунення. Налагодження та індивідуальне припасування рушниці.

Патрони, їх конструктивні та балістичні характеристики: калібр, вага, дозування та якість порохового набою.

Екіпіровка спортсмена: стрілецький жилет, штани, взуття, кепка, окуляри. Вимоги та обмеження, відповідно до правил змагань, що висуваються до одягу спортсмена.

Стрілецькі мішені: їхній розмір та колір.

## 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів з виду спорту. Сприяння розвитку рухових можливостей: швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості. Фізичні вправи, що допомагають запобігти негативного впливу на організм спортсмена великих навантажень (порушення постави, плоскостопості тощо) і сприяють більш швидшому відновленню. Правила складання та проведення комплексних вправ, навчально-тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

## 3. Технічна й тактична підготовка

Засади техніки стрільби. Поняття пострілу. Умови, що забезпечують правильне виконання рухових дій під час здійснення пострілу. Ритм і темп стрільби. Тактичні прийоми, тактичні дії, тактичний план спортсмена на змаганнях. Техніка й тактика провідних спортсменів. Характерні помилки в техніці й тактиці стрільби, їх запобігання та виправлення.

## 4. Планування спортивної підготовки

Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Планування навчально-тренувального заняття. Призначення, зміст, побудова та методика проведення частин навчально-тренувального заняття (підготовчої, основної, заключної). Планування мікроциклів: кількість і чергування навчально-тренувальних занять з різними за розміром і спрямованістю навантаженнями. Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Чинники, що обумовлюють побудову навчально-тренувального процесу в річному циклі (етапи становлення спортивної форми, календар змагань). Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки. Зміст перспективних планів підготовки команди та індивідуальних.

## 5. Змагальна діяльність у стрільбі стендовій

Умови, що забезпечують успішність у змагальній діяльності. Визначення результату у змаганнях. Умови виконання та присвоєння спортивних розрядів. Рейтинг спортсменів під час відбору до національної збірної команди.

Організація та проведення змагань. Регламент змагань, графік змагань. Обладнання місць проведення змагань. Суддівська колегія, права та обов'язки суддів.

### Техніко-тактична підготовка

Удосконалення техніки стрільби стендової: стійка напоготові, скидування, поводження, прицілювання й натискання на спусковий гачок. Варіанти стійки напоготові, імітаційне навчально-технічне змагання; навчально-тренувальна

стрільба з різних стрілецьких місць зі зміною швидкості польоту стрілецької мішені.

Тактика – її роль у спортивній діяльності. Особливості застосування тактики у стрільбі стендовій. Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки. Вирішення тактичних завдань на навчально-тренувальних заняттях та змаганнях.

#### Фізична підготовка

Зростає кількість фізичних вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей. Засоби фізичної підготовки містяться на всіх навчально-тренувальних заняттях. Також проводять окремі навчально-тренувальні заняття. Переважною спрямованістю процесу фізичної підготовки є розвиток витривалості, сили та координаційних здібностей.

### 2.4. Програмний матеріал для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР та груп спортивного удосконалення у ШВСМ

Групи комплектуються зі спортсменів, які пройшли підготовку в групах базової підготовки та успішно виконали відповідні вимоги з фізичної та спеціальної підготовленості.

Здійснюється комплексне вдосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний процес здійснюється на основі великого обсягу навантажень і передбачає застосування спеціалізованих засобів та методів. Значне місце посідають індивідуальні навчально-тренувальні заняття під керівництвом тренера-викладача та змагальна практика.

Навчально-тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Останні систематично беруть участь у змаганнях. Значна увага приділяється формуванню індивідуального стилю стрільби, регулюванню психічних станів у процесі змагань. На основних, найбільш важливих змаганнях висувається завдання показати кращий результат.

План-графік навчально-тренувальної роботи представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

#### План-графік навчально-тренувальної роботи для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР та груп спортивного удосконалення у ШВСМ, години

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1 рік навчання													
Теоретична підготовка	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
ЗФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	22	220





Продовження таблиці 2.4

Техніко-тактична підготовка	63	68	65	69	60	66	50	50	60	46	50	55	702
Складання контрольних нормативів	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях	8	8	-	-	-	8	16	16	16	16	16	16	120
Інструкторська та суддівська практика	5	-	5	-	5	-	5	5	-	5	5	5	40
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення	Систематично впродовж року												
Разом	120	121	122	121	120	120	122	122	122	122	122	122	1456

#### Теоретична підготовка

##### 1. Стрільба стендова як олімпійський вид спорту

Представництво країн на Олімпійських іграх. Система відбору для участі в особистих і командних змаганнях. Проведення особистих і командних змагань. Зміни в правилах змагань.

##### 2. Фізична підготовка спортсменів з виду спорту

Значення і завдання фізичної підготовки на етапі спеціалізованої підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливості прояву фізичних якостей у змагальній діяльності спортсменів. Розвиток фізичних якостей: засоби, методи, контроль.

##### 3. Роль змагальної діяльності у підготовці спортсменів із виду спорту

Роль і місце змагань на різних етапах підготовки. Змагання як засіб контролю рівня підготовленості спортсменів та підвищення їхньої майстерності. Класифікація та характеристика змагань: підготовчі, контрольні, модельні, відбірні, головні.

##### 4. Періодизація підготовки спортсменів із виду спорту

Поняття тренуваності та спортивної форми. Структура річного циклу навчально-тренувального процесу. Варіанти побудови річного циклу навчально-тренувального процесу. Зміст та основні завдання підготовки спортсменів у різні періоди (підготовчий, змагальний, перехідний).

##### 5. Психологічна підготовка

Поняття психологічної підготовки та психологічної підготовленості спортсмена. Психологічна характеристика діяльності у стрільбі стендовій. Особливості прояву та розвитку психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'яті, уявлення, мислення, мови, емоцій, волі). Вимоги до психічних якостей особистості (темпераменту, характеру, здібностей, потреб, мотивів), їх формування.

Зміст психологічної підготовки спортсмена до змагання. Характеристика видів передстартових станів: бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Прийоми, засоби та методи саморегуляції та регуляції психічних станів. Психологічні засоби відновлення: аутогенне та психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання тощо.

#### 6. Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів з виду спорту

Режим харчування. Особливості харчування під час навчально-тренувальних зборів. Раціональне харчування. Значення окремих харчових речовин у харчуванні (білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни). Профілактика харчових отруєнь.

#### Техніко-тактична підготовка

Подальше вдосконалення елементів техніки стрільби стендової. Індивідуалізація виконання пострілу в цілому та його елементів. Вирішення основних завдань на цьому етапі: забезпечення ефективності, економічності та раціональності техніки виконання пострілу у стрільбі стендовій.

Тактика стрільби під час зміни погодних умов у стрілецьких серіях. Дії спортсмена залежно від зміни освітлення, сили вітру та інших умов зовнішнього середовища.

#### Фізична підготовка

Застосування загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині навчально-тренувального заняття. Комплексний розвиток фізичних якостей.

Розвиток найважливіших спеціалізованих фізичних якостей для спортсменів із виду спорту. Використання вправ ігрового та змагального характеру.

### **2.5. Програмний матеріал для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР та груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ**

Групи формуються зі спортсменів, які пройшли підготовку на етапі спеціалізованої підготовки, мають перспективу зростання спортивних результатів та успішно виконують відповідні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Переважно це спортсмени – кандидати в майстри спорту України, майстри спорту України, майстри спорту України міжнародного класу.

Переважає індивідуальний підхід побудови підготовки спортсменів, який передбачає досягнення ними максимальних спортивних результатів. Збільшується кількість участі спортсменів у змаганнях, тобто зростають навчально-тренувальні навантаження за рахунок змагальної діяльності. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних занять досягають максимальних величин. План-графік навчально-тренувальної роботи представлено у таблицях 2.5 та 2.6

Таблиця 2.5

**План-графік навчально-тренувальної роботи  
для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ,  
СДЮСШОР та груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ  
(32 години на тиждень)**

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк													
Теоретична підготовка	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	42
ЗФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
СФП	25	25	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	280
Техніко-тактична підготовка	56	54	85	81	78	74	66	70	66	54	66	58	808
Складання контрольних нормативів	6				4					4			14
Участь у змаганнях	16	24				8	16	16	16	24	16	24	160
Інструкторська та суддівська практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення	Систематично впродовж року												
Разом	138	138	142	138	138	138	138	142	138	138	138	138	1664

Таблиця 2.6

**План-графік навчально-тренувальної роботи  
для груп спеціалізованої підготовки, підготовки до вищої спортивної  
майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР та груп спортивного удосконалення,  
вищої спортивної майстерності у ШВСМ (36 годин на тиждень)**

Розділ підготовки	Місяць												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк													
Теоретична підготовка	5	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	46
ЗФП	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
СФП	33	33	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	376
Техніко-тактична підготовка	62	66	72	74	74	70	68	74	68	66	68	66	828

Продовження таблиці 2.6

Складання контрольних нормативів	6	-	-	-	4	-	-	4	-	4	-	-	18
Участь у змаганнях	16	24	-	-	-	8	16	16	16	24	16	24	160
Інструкторська та суддівська практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Медико-біологічне забезпечення та засоби відновлення	Систематично впродовж року												
Разом	159	165	144	146	149	149	156	166	155	166	156	161	1872

### Теоретична підготовка

#### 1. Система управління стрільби стендової в Україні

Державні та громадські органи управління. Діяльність національної федерації стрільби України. Відбір та комплектування збірних команд України. Науково-методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення збірної команди України.

#### 2. Планування спортивної підготовки

Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Мета та завдання перспективного планування. Чинники, що обумовлюють побудову навчально-тренувального процесу в річному циклі (етапи становлення спортивної форми, календар змагань). Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки. Зміст перспективних планів підготовки команди та індивідуальних.

#### 3. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Мета і завдання спортивної підготовки на цьому етапі. Роль спеціалізованих засобів навчально-тренувального процесу та змагальної практики. Характеристика максимальних навантажень та їх планування в річному циклі підготовки.

#### 4. Контроль у навчально-тренувальному процесі

Види контролю: етапний, поточний, оперативний. Показники, що застосовуються з метою оцінки сторін підготовленості спортсмена (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) на різних етапах багаторічної підготовки. Результат стрільби на змаганнях як інтегральний показник підготовленості. Показники контролю навчально-тренувальних і змагальних навантажень у різних структурних будовах навчально-тренувального процесу: сумарний обсяг роботи в годинах, кількість пострілів, відсоткове співвідношення обсягів роботи різної спрямованості. Розділи та зміст спортивного щоденника спортсмена. Самоконтроль: об'єктивні (частота серцевих скорочень, маса тіла, динамометрія,

артеріальний тиск, частота дихання) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, настрій) показники.

#### 5. Медико-біологічні аспекти навчально-тренувального процесу

Тренованість та її фізіологічні ознаки. Перенапруження, перетренованість, їх профілактика та лікування. Медико-біологічні засоби відновлення (електро-, гідро- та ультразвукові процедури, масаж, сухоповітряна та парна лазні, фармакологічні засоби).

Лікарський контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, залишкових явищ травм і захворювань. Часові обмеження та протипоказання до навчально-тренувальних занять зі стрільби стендової. Травми на навчально-тренувальних заняттях, їх причини та профілактика.

#### Техніко-тактична підготовка

Подальше вдосконалення технічної майстерності. Взаємозв'язок та взаємозалежність структури рухів та рівня розвитку фізичних якостей. Технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсменів та умовами зовнішнього середовища.

#### Фізична підготовка

Подальший розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, координаційних здібностей. Рекомендуються загальнорозвиваючі та спеціальні вправи з метою підвищення працездатності та розвитку рухових якостей з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Застосовуються різні види спортивних ігор, плавання тощо.

ПОГОДЖЕНО

Президент

Федерації стрільби України



Олег ВОЛКОВ

2021 року

*(Handwritten signature)*

*(Handwritten signature)*

*(Handwritten signature)*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Богіно В. Ф. Прогнозування спортивного результату у стрілецьких видах спорту / Богіно В. Ф. // Актуальні проблеми ФКіС : Зб. наук. праць. – Київ Науковий світ, 2004. №3. С. 20–26.
2. Виноградський Б. А. Особливості нормування термінів у стрілецькому спорті [електронне видання] / Богдан Виноградський // Спортивна наука України. 2014. № 2(60). С. 39–44. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu//issue/archive> (дата звернення 06.01.2015).
3. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б. Виноградський, Р. Грибовський – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 84 с.
4. Винярчук І. С. Вдосконалення тактико-технічної майстерності стрільців шляхом відпрацьовування та візуалізації її окремих елементів під час тренування без патрона / Винярчук І. С. // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: Мат. II Всеукр. наук.-метод. конф. – Львів, 2004. С. 34–35.
5. Волков О. І. Стан і перспективи стрілецького спорту / Волков О. І. // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук. ст. в галузі фіз. виховання і спорту. – Львів : ЛДФК, 1999. С. 5–6.
6. Грибовський Р. Моделювання імітаційних вправ стрільби на круглому стенді [Електронний ресурс] / Ростислав Грибовський, Ігор Заневський // Спортивна наука України. 2016. № 2(72). С. 51–60. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/416/400>
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. Келлер, В. Платонов. Львів: Укр.спортивна асоціація, 1992. 268с.
8. Кульова стрільба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / О.І. Волков, А.П. Кукса, В.А. Дрюков, С.І. Сталінський, В.І. Богіно, А.М. Петросюк Київ, Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. 65 с.
9. Козяр М. Основи влучної стрільби : навч. посіб. / Михайло Козяр, Богдан Виноградський, Андрій Ковальчук. – Львів : Сполом, 2008. 108 с. – ISBN 978-966-665-542-7.
10. Липа К. Стрілецький спорт в Україні. Від козацьких звитяг до олімпійських медалей. Київ : ТОВ "Світ успіху", 2011. 224 с.
11. Макляк А. Н. Формирование техники производства выстрела у юных стрелков на начальном этапе подготовки [Электронный ресурс]: автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 – "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Макляк Александр Николаевич ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, 2012. 24 с. – Режим доступа:

<http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/formirovanie-tehniki-proizvodstva-vystrela-u-junyh-strelkov-na-nachalnom-jetape.html>

12. Марочкин А. С. Учись метко стрелять : учеб.-метод. пособие / А. С. Марочкин. Москва, 1991. – 45 с.

13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

14. Микуленко Н. В. Основы техники стрельбы на круглом стенде / Н. В. Микуленко // Разноцветные мишени : сб. ст. Москва : Физкультура и спорт, 1986. С. 14–17.

15. Микуленко Р.А., Микуленко Н.О. Основы техники стрельбы на траншейном стенде – Электронний ресурс – Режим доступу: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_57.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_57.htm)

16. Поляков М. И. Стрельба влет / М. И. Поляков. Москва : Воениздат, 1973. 229 с.

17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. тренера высш. квалификации] / В. Н. Платонов. Киев : Олимп. литература, 2004. 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

18. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. Киев : Олимп. литература, 2014. 624 с.

19. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Киев, 2008. 15 с.

20. Пятков В. Т. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності зі стрільби стендової / В. Т. Пятков, В. Д. Рябінін, В. В. Юхатов. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1994. 89 с.

21. Пятков В. Т. Теорія та методика стрілецького спорту / В.Т.Пятков. Львів: Інтеллект-Захід, 1999. 288 с.

22. Разноцветные мишени [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://shooting-ua.com/books/book\\_60.htm](http://shooting-ua.com/books/book_60.htm)

23. Сатановський О. Д. Особливості стрільби на круглому стенді / Сатановський О. Д. // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук. ст. в галузі фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДФК, 1999. С. 41–43.

24. Стрелковый портал Украины [Электронный ресурс] – Режим доступу: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_286.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_286.htm)

25. Стрільба стендова: правила змагань / Грибовський В. В., Рибак У. В., Грибовський Р. В., Мільчев М. М. Львів : ЛДУФК, 2013. 68 с.

26. Собко І. П. Вдосконалення процесу фізичної підготовки стрільців-спортсменів / Собко І. П. /Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 7. С. 3–7.

27. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А.Тер-Ованесян, И. А.Тер- Ованесян. Москва : Советский спорт, 1992. 192 с.



28. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 336 с.

29. Simulation exercises efficiency in skeet shooters' technical training / Rostislav Hrybovskyy, Ihor Zanevskyy, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Iryna Hrybovska, Olha Matviyas // Journal of Physical Education and Sport. – 2017, – Vol. 17(4), Art 292. – P. 2576 –2585.

30. Junior skeet shooters' physical conditioning / Rostyslav Hrybovskyy , Ihor Zanevskyy, Maryan Pityn, Iryna Hrybovska, Bogdan Vynogradskyi, Nataliya Stepanchenko, Olha Pazychuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2019, – Vol. 19(issue 2), Art 183. – P. 1262 –1267.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	4
1.1. Етапи та зміст багаторічної спортивної підготовки	4
1.2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	6
1.3. Структура навчально-тренувального процесу	9
1.4. Побудова річного циклу навчально-тренувального процесу	10
1.5. Організація виховної роботи	11
1.6. Інструкторська та суддівська практика	12
1.7. Психологічна підготовка	13
1.8. Відновлювальні заходи	15
1.9. Контроль функціонального стану організму та рівня підготовленості спортсменів	16
2. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ	17
2.1. Навчальний план для груп ДЮСШ, СДЮСШОР та груп ШВСМ	17
2.2. Програмний матеріал для груп початкової підготовки	18
2.3. Програмний матеріал для груп базової підготовки	20
2.4. Програмний матеріал для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР та груп спортивного удосконалення у ШВСМ	24
2.5. Програмний матеріал для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР та груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ	27
ЛІТЕРАТУРА	31
ДОДАТКИ	35

## Додаток 1

до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

### **Основи техніки стрільби на круглому стенді ( skeet)**

Основні технічні елементи у стрільбі стендовій на круглому стенді: стійка напоготові, скидування, поводження й натискання на спусковий гачок, що виконується на тлі завершення поводження.

Стійка напоготові – результат виконання спортсменом підготовчих дій перед пострілом, його початкове положення. Є багато варіантів стійки напоготові, але насамперед вона має забезпечувати вільний рух тулуба зі зброєю у руках. Стабільність її виконання на кожному стрілецькому місці впливатиме й на результат стрільби. Під час приготування до пострілу рушницю спортсмен утримує біля пояса, що передбачено правилами змагань. З метою правильного утримання рушниці у вихідній позиції на стрілецьку куртку необхідно нашити мітку, яка є контрольною для постановки прикладу рушниці біля пояса.

На навчально-тренувальних заняттях і змаганнях необхідно застосовувати однакову стійку напоготові, щоб виробити відповідні навички. Стійка може змінюватися, однак має забезпечити умови швидкого і точного скидування рушниці (опертя її у плече) та збереження правильної лінії прицілювання.

Зважаючи на те, що сектор стрільби на кожному стрілецькому місці змінюється, важливо зберігати рівновагу під час повороту тулуба (довкола осі), розподіляючи вагу тіла, з рушницею у руках, на обидві стопи як у статичному положенні, так і рух тулубом під час виконання скидування й поводження з рушницею. Найбільш стійкою вважається стійка напоготові, під час якої ноги розташовані нарізно, в цей момент стопа лівої ноги розвернена праворуч відносно лінії пострілу на 20–25°, а права – на 35–45°. Голова подається вперед. Ліва рука, яка підтримує рушницю, має бути зігнута у ліктьовому суглобі так, щоб плече та передпліччя утворили тупий кут. Лікоть – у вільному положенні.

Оскільки підготовчі дії на круглому стенді формуються з двох фаз, необхідно навчити спортсменів правильно їх виконувати у кожній фазі. Фазу напоготові поділяють на підфазі:

перша, – коли спортсмен готується до пострілу в напрямку точки, де він планує уразити мішень;

друга, – коли спортсмен, не змінюючи положення тулуба, ніг та рушниці, робить поворот корпусом у напрямку вильоту мішені (у зону сприйняття).

Проводити навчання доцільно безпосередньо на стрілецьких місцях. Навчання має бути індивідуальне. Закріпляти навички краще груповим методом багаторазового повторення.

Правильність стійки напоготові спортсмен перевіряє у спосіб скидування зброї до плеча. Якщо виявляється, що напрямок зброї не збігається

з місцем ураження стрілецької мішені, то спортсменові необхідно перемістити стопи ніг.

Коли спортсмен чітко бачить мішень ураження, він здійснює скидування – встановлення у плече приклада рушниці з одночасним спрямуванням стволів у напрямку мішені, що вилетіла. Скидування є найбільш координаційно складним елементом техніки. Виконувати скидування необхідно одночасно обома руками і не допускати на початку лише підйом приклада, а потім вже стволів, чи навпаки. Основні силові зусилля застосовуються тільки на початковій фазі скидування, у подальшому необхідно використовувати силу інерції, зокрема переміщення рушниці.

Поводження спрямоване на надання рушниці кінцевої просторової орієнтації, щоб уразити мішень. У процесі поводження відбувається поступовий обгін мішені. Грубою технічною помилкою є залучення до поводження руху рук окремо від руху тулуба.

Завершальним елементом пострілу є натискання на спусковий гачок, яке виконується під час завершення поводження. Натискання на спусковий гачок має бути плавним, без зайвих рухів руками, таких, наприклад, як «смикання», «кидки», адже різке та сильне натискання на спусковий гачок може призвести до зниження точності прицілювання.

У процесі навчання необхідно поступово підвищувати складність зазначених технічних елементів, зокрема – збільшувати кути розвороту тулуба в один чи інший бік (до 45°). Здійснювати це можна і під час виконання імітаційних вправ (холоста стрільба) та застосовуючи стрілецькі набойі.

Розпочинати стрільбу із набоями доцільно на сьомому стрілецькому місці по найбільш простій стрілецькій мішені, що віддаляється, а потім по тій, що наближається. Спортсмен засвоює стрільбу на першому, шостому, другому, третьому, четвертому, п'ятому, восьмому стрілецьких місцях та стрільбу по дублетах.

З метою оволодіння технікою стрільби по мішені на різних стрілецьких місцях час неоднаковий. Тому на початковій стадії навчання на одному навчально-тренувальному занятті недоцільно здійснювати стрільбу одразу з декількох стрілецьких місць. Загалом спортсмени на перших навчально-тренувальних заняттях виконують 10–15 пострілів та до 100 повторів імітаційних вправ, що суттєво доповнює стрілецьке навантаження й водночас не переобтяжує нервову систему, позитивно впливає на формування стрілецьких навичок. Переходити з одного стрілецького місця на інше необхідно тоді, коли спортсмени здатні виконати вже не менше ніж 50–60% влучних пострілів.

Навчання стрільби по дублетах та на восьмому стрілецькому місці необхідно проводити тоді, коли спортсмен вже добре засвоїв техніку стрільби

в одинарні мішені з усіх стрілецьких місць та зможе уражати не менше 10 мішеней з 15 можливих, але не раніше, ніж на другому році навчання. Навчання стрільби по дублетах необхідно починати з сьомого стрілецького місця, потім з першого та далі по порядку.

### **Основи техніки стрільби на траншейному стенді (trap)**

Основні технічні елементи у стрільбі стендовій на траншейному стенді: стійка наготові, поводження та натискання на спусковий гачок, що виконується на тлі завершення поводження.

Стійка наготові передбачає прийняття спортсменом стартового положення й вкладання. Стійка наготові – найбільш варіативний елемент техніки. Так, стартове положення на стрілецькому місці спортсменом, який розташований навпроти точки вильоту мішені, передбачає розташування стоп на відстані 20–25 см одна від одної та розвернення у праву сторону під кутом 20–45°, відносно умовної лінії вильоту мішені. Тулуб зігнутий у поперековому відділі. Вказівний палець кладуть на спусковий гачок дистальною фалангою. Ліва кисть руки вільно охоплює підцівник рушниці. Голова подається вперед та щокою щільно притискається до приклада (вкладання). Погляд спрямовано вздовж прицільної планки рушниці на мушку.

Вкладання – один із елементів стійки з метою виконання пострілу й один із головних компонентів підготовчих дій. Спортсмен м'яким рухом піднімає приклад та впирає його у плечову впадину із одночасною фіксацією щоки на гребені прикладу. Під час впирання рушниці в плече одночасно уточнюється положення ліктів відносно тулуба.

Тренер-викладач має пояснити значення правильного розташування центра маси та його вплив на формування техніки стрільби. З метою підвищення стартової готовності спортсмена на навчально-тренувальних змаганнях доцільно відпрацьовувати реагування на появу світлових і звукових сигналів чи стрілецьких мішеней. Головним є навчання швидко й точно реагувати на сигнали та "включатися" в роботу. Тренування концентрації уваги необхідно проводити постійно, спеціально виокремлюючи цьому час на навчально-тренувальних заняттях.

Важливим є і подання команди на виліт мішені. Під час цього необхідно враховувати тип нервової системи спортсмена (висока чи низька збуджуваність). Так, першим доцільно рекомендувати виконувати подачу команди довго та м'яким голосом, а другим – гучно та різко.

Поводження – плавний з прискоренням рух системи "стрілець–зброя", який супроводжує політ мішені за траєкторією. Цей рух не припиняється в момент пострілу і продовжується після нього ще 0,05–0,1 с.

Поводження вивчається в напрямку польоту спочатку прямої мішені, потім лівої та правої мішеней. Завершальний етап відпрацьовування поводження проводиться на стрілецькому майданчику спочатку із виконанням імітаційних вправ, а потім безпосередньо зі стрільбою з використанням набоїв.

Прицілювання. Щоб переконатися в правильності виконання прицілювання, тренер-викладач з боку ствольного зрізу проводить візуальний контроль розташування мушки, прицільної планки й очей спортсмена (рушниця має бути розрядженою).

Також треба визначити упередження з метою виконання пострілу. Починати навчання необхідно з теоретичних навчально-тренувальних занять, підкріплюючи їх схемами, розрахунками, плакатами тощо.

Натискання на спусковий гачок. У завершальній фазі поводження виконується натискання на спусковий гачок. Важливо сформувати у спортсмена навички своєчасного натискання на спусковий гачок та уникати небажаного "пригальмування" рушниці. Відпрацьовуючи цей елемент натискання спочатку необхідно робити без пострілу та прицілювання.

Темп стрільби. Навчально-тренувальні заняття з відпрацювання темпу стрільби починають у спортивному класі, імітуючи стрільбу по світлових променях.

Стрільба з набоями. Навчально-тренувальні заняття з набоями доцільно починати після того, як тренер-викладач переконається, що спортсмен добре засвоїв техніку підготовчих дій та елементи керування пострілом, а також навчився дотримуватися вимог із техніки безпеки.

Перший постріл по мішені, що рухається, виконують по найбільш легкій "прямій" траєкторії мішені з дистанції 5–7 м спочатку умовним пострілом, потім із використанням набоїв, поступово збільшуючи дистанцію до 10, 12 та 15 м. У цей же час стрільба має проходити на різній висоті польоту мішеней – від 1,5 до 3,5 м. Після оволодіння технікою виконання пострілу по "прямим" мішенях переходять до навчання стрільби "лівих" та "правих" мішеней. Послідовність навчання стрільби по лівих та правих мішенях така ж, як і під час стрільби по прямим.

Коли спортсмен зможе влучно уразити не менш ніж 50% стрілецьких мішеней, доцільно переходити до освоєння техніки другого пострілу. Головним під час виконання другого пострілу є швидке встановлення центру маси системи "стрілець-рушниця" та чіткий зоровий контроль за прицільною лінією, а також виконання без пауз другого пострілу з урахуванням упередження не тільки бокового зміщення мішені, але й нижнього чи верхнього залежно від впливу вітру на політ мішені.

## Контрольні нормативи зі спортивно-технічної підготовки

Група	Рік навчання	Контрольний норматив	Вимоги до спортивної кваліфікації/кількість уражених мішеней
ПП	1	<p>Стійка наготові (коли спортсмен готується до пострілу в напрямку точки, де він планує уразити мішень).</p> <p>Скидування зброї у плече (положення мушки та рук) – круглий стенд.</p> <p>Вкладення – м'яким рухом підняття прикладу та його опір у плечову впадину із одночасною фіксацією щоки на гребені прикладу (уточнення положення ліктів відносно тулуба) – траншейний стенд.</p> <p>Стрільба на сьомому стрілецькому місці – круглий стенд.</p> <p>Стрільба по "прямих", "лівих" та "правих" мішенях – траншейний стенд (одним пострілом)</p>	<p>III р</p> <p>5 (з 9)</p> <p>5 (з 9)</p>
	Більше 1 року	<p>Стійка наготові (коли спортсмен, не змінюючи положення тулуба, ніг та рушниці, робить поворот корпусом у напрямку вильоту мішені – у зону сприйняття).</p> <p>Скидування зброї у плече (не допускати на початку руху лише підйом прикладу, а потім вже стволів, чи навпаки) – круглий стенд.</p> <p>Поводження – плавне виконання руху системи "стрілець-зброя" – траншейний стенд.</p> <p>Стрільба на різних стрілецьких місцях (вправа К-1).</p>	<p>II р</p> <p>10 (з 15)</p>
БП	1	Стрільба по зустрічних та навздогінних мішенях – круглий стенд.	15 (з 30)
		Дублетна стрільба – круглий стенд.	4 (з 10)
		Стрільба по "лівих" та "правих" мішенях – траншейний стенд (два постріли)	15 (з 30)
	2	Стрільба по зустрічних та навздогінних мішенях – круглий стенд.	20 (з 40)
Дублетна стрільба – круглий стенд. Стрільба по "прямих", "лівих" та "правих" мішенях – траншейний стенд (два постріли)		5 (з 10) 20 (з 40)	
3	Стрільба – серія 25	15	
Більше 3 років	Стрільба – серія 25	16	

Продовження таблиці 1

СП/СУ	1	Стрільба – серія 25	17
	2	Стрільба – серія 25	18
	Більше 2 років	Стрільба – серія 25	20
ПВСМ/ ВСМ	Увесь строк	Стрільба – серія 25	23



## Додаток 2

до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

### Фізична підготовка

#### Загальна фізична підготовка

Розвиток рухових можливостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки здійснюється комплексно з врахуванням 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).

#### Методичні вказівки:

1. Інтенсивність виконання – 85-100% максимальної;
2. Тривалість виконання вправи до 10-15 с;
3. Тривалість відпочинку між вправами 2-4 хв;
4. Кількість повторень вправи – 2-5 серій по 3-4 рази.

#### Розвиток силових здібностей

#### Засоби:

1. Вправи з обтяженням: додаткова вага (набивні м'ячі тощо), переміщення власного тіла в певних положеннях та умовах (підтягування, лазіння, присідання, біг вгору, по піску, згинання та розгинання рук в упорі лежачи);
2. Вправи з опором: спортивного снаряду (пружина, джгут тощо), партнера; самоопір.

#### Методичні вказівки:

- I. Розвиток власне-силових здібностей:
  1. Режим роботи м'язів – динамічний;
  2. Величина опору – 40-60% максимально припустимого;
  3. Темп виконання – середній (на кожний рух відводиться 1,5-2,5 с);
  4. Тривалість виконання окремої вправи 5-30 с, кількість повторень 2-20 разів;
  5. Тривалість і характер відпочинку між вправами 20с - 3хв (малоінтенсивна робота на розслаблення, самомасаж м'язів);

6. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 10-15, тривалість навчально-тренувального заняття 40-50 хв.

II. Розвиток швидко-силових здібностей:

1. Режим роботи м'язів – динамічний;
2. Величина опору – 30-50% максимально припустимого;
3. Темп виконання вправи – 90% припустимого спортсмену;
4. Тривалість вправи 1-6 повторень;
5. Тривалість відпочинку між вправами 1-3 хв (малоінтенсивна робота);
6. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 6-8, тривалість навчально-тренувального заняття 15-20 хв.

III. Розвиток силової витривалості

Режим роботи динамічний:

1. Величина опору – 40-60% припустимого спортсмену;
2. Темп виконання вправ – середній;
3. Тривалість виконання окремої вправи – більш 20 повторень (до значної втоми);
4. Тривалість відпочинку між вправами 30-90 с (малоінтенсивна робота);
5. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 10-12.

Режим роботи статичний:

1. Величина напруження – 60-80% максимального;
2. Тривалість напруження 10-30 с;
3. Кількість повторень напруження в одному положенні 3-9 разів;
4. Тривалість відпочинку між вправами 3-4 хв (малоінтенсивна робота);
5. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 7-9, тривалість навчально-тренувального заняття 15-20 хв.

Розвиток витривалості

Засоби – довготривалі вправи, що супроводжуються настанням втоми та пов'язаними з цим відчуттями: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді); рухливі та спортивні ігри (баскетбол, футбол).

Методичні вказівки:

1. Тривалість вправи 30 хв – 1 год;
2. Інтенсивність роботи за показниками частоти серцевих скорочень 130-160 уд/хв.

Розвиток координаційних здібностей

I. Розвиток стійкості рівноваги

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

Методичні вказівки:

1. Тривалість виконання вправи – до повної втрати рівноваги або перших ознак втоми;
2. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв.

## II. Розвиток м'язової чутливості

Засоби – вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювань під час оцінювання дій за трьома параметрами (просторовому, часовому, динамічному): динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів, стрибки, метання, естафети, спортивні та рухливі ігри, човниковий біг.

### Методичні вказівки:

1. Тривалість виконання вправ – до перших ознак втоми, кількість повторень 5-10 разів;
2. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв;
3. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 3-4.

## III. 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).

### Методичні вказівки

1. Темп виконання рухів – повільний.
2. Кількість повторень одного завдання 7-8 разів;
3. Тривалість відпочинку між вправами 30 с - 1 хв;
4. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 5-6.

### Розвиток гнучкості

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

### Методичні вказівки:

1. Кількість повторень одного завдання 8-10 разів;
2. Тривалість зберігання статичного положення 5-6 с;
3. Тривалість відпочинку між вправами 20-30 с;
4. Кількість повторень вправ у навчально-тренувальному занятті 10-20.

## Спеціальна фізична підготовка

### Розвиток силової витривалості (динамічний режим)

Засоби: багаторазове підймання та опускання у стійці напоготові рушниці; багаторазова імітація пострілу; тривала стрільба (в 2-3 рази перевищує кількість пострілів у стрілецькій вправі).

### Методичні вказівки:

1. Темп виконання вправ – наближений до змагального;
2. Тривалість виконання вправи – більш 20 повторень (до втоми, що супроводжується порушенням структури рухів).

### Розвиток силової витривалості (статичний режим)

Засоби: тривале перебування у стійці напоготові з рушницею; те ж саме з багаторазовим натисканням на спусковий гачок.

Методичні вказівки:

1. Тривалість виконання вправи – 10 с (групи початкової підготовки) – 10 хв (залежно від рівня підготовленості спортсмена);
2. Тривалість відпочинку між вправами 3-4 хв (малоінтенсивні динамічні вправи);
3. Кількість повторень вправ у навчально-тренувальному занятті 10-30.

Розвиток стійкості біомеханічної системи "стрілець-зброя"

Засоби – утримання рушниці в точці прицілювання стоячи: на двох ногах на зменшеній чи піднятій площині опори; із заплющеними очима; після дозованого фізичного навантаження (біг, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи).

Методичні вказівки:

1. Тривалість виконання вправи – до втрати рівноваги, перших ознак втоми;
2. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв;
3. Кількість повторень вправ у навчально-тренувальному занятті 8-10.

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

Засоби: коливальні рухи тіла з рушницею у вертикальній чи горизонтальній площині; переміщення мушки хрестоподібними, кільцевими, спіральними лініями; імітація та виконання пострілу в стійці напоготові зі зміщеним загальним центром маси спортсмена, з різних рушниць (більшої чи меншої ваги), з різних дистанцій; з прийняттям незвичної стійки напоготові (вузьке розташування стоп, розташування тулуба під незвичним кутом); стрільба в незвичному ритмі та темпі (прискореному чи сповільненому).

Методичні вказівки:

1. Тривалість виконання вправ – до перших ознак порушення структури рухів;
2. Тривалість відпочинку між вправами 3-5 хв;
3. Кількість вправ у навчально-тренувальному занятті 8-10.

**Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки\***

Контрольна вправа	Групи									
	ПП		БП				СП/СУ			ПВСМ/ВСМ
	Рік навчання									
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2	Більше 2 років	Увесь строк
Біг, с:										
30 м	6,4/6,6	6,1/6,4	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	-	-	10,4/ 10,6	10,2/ 10,6	10,0/ 10,4	9,6/ 10,2	9,6/ 10,2	9,5/ 10,1	9,4/ 10,0	9,4/ 10,0
Крос, с:										
1000 м	6.50/ 7.00	6.20/ 6.50	6.10/ 6.30	6.00/ 6.20	5.90/ 6.10-	5.50/ 6.00-	5.10/ 5.50	5.00/ 5.40	4.50/ 5.30	4.40/ 5.20
Човниковий біг 3x10 м, с	10,0/ 10,2	9,9/ 10,0	9,7/ 9,8	9,4/ 9,8	9,3/ 9,7	9,1/ 9,7	9,0/ 9,6	8,8/ 9,3	8,5/ 9,0	8,5/ 9,0
Підтягування на поперечці, к-сть разів:	3/ -	4/ -	5/ -	6/ -	7/ -	8/ -	9/ -	10/ -	11/ -	11/ -
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	- /4	- /5	- /6	- /7	- /8	- /9	- /9	- /10	- /11	- /11
Метання тенісного м'яча у мішень діаметром 75 см з 10 метрів, к-сть разів**	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8
Тест "десять вісімок", с***	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	8,0-9,0

Примітки: \* У чисельнику - для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

**\*\*** Метання тенісного м'яча у мішень діаметром 75 см. Випробування спрямоване на визначення координаційних здібностей, що виявлені у балістичних (метальних) рухах із установкою на точність. Під час проведення тестування необхідний тенісний м'яч та мішень діаметром 75 см.

Спортсмен розташовується на смузї метання, на відстані десяти метрів від стінки на якій на висоті 1,5-2 метри від підлоги розташовують мішень діаметром 75 см. У подальшому ведучою рукою виконується дванадцять кидків тенісним м'ячем у мішень. Кидок зараховується, коли спортсмен влучив у мішень (не тільки в її центр).

Загальні рекомендації під час виконання цього випробування:

мішень має бути добре видною;

надається одна спроба.

**\*\*\*** Тест "Десять вісімок". Випробування спрямоване на визначення прояву координованості рухів. Під час проведення тестування необхідний тенісний м'яч та секундомір.

Спортсмен приймає вихідне положення – нахил тулуба вперед, м'яч утримується в одній руці. За відповідною командою, передаючи м'яч з руки в руку, необхідно максимально швидко здійснити м'ячем уявну "вісімку" між ногами на рівні колін.

Загальні рекомендації під час виконання даного випробування:

амплітуда рук довільна;

не відривати ступні від підлоги;

попередньо можна зробити чотири-п'ять повних "вісімок";

надається одна спроба.