

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація стрільби України**

Затверджую
Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту

_____ М.В.Дутчак



КУЛЬОВА СТІЛЬБА

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності
та навчальних закладів спортивного профілю**

Київ - 2009

Кульова стрільба:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

- О.І.Волков - канд. техн. наук, професор, член-кор. Академії пед. наук, президент Федерації стрільби України;
- А.П.Кукса - заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, головний тренер збірної команди України з кульової стрільби;
- В.А.Дрюков - доцент, канд. пед. наук, майстер спорту міжнародного класу, заслужений тренер України;
- С.І.Старінський - заслужений тренер України, старший тренер збірної команди України з кульової стрільби;
- В.І.Богіно - заслужений тренер України, керівник КНГ;
- А.М.Петросюк - державний тренер з кульової стрільби.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією стрільби України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту і Вченої Ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ВСТУП

Розробка програми обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у відділеннях кульової стрільби дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР) згідно з Типовим положенням про ДЮСШ та СДЮШОР, затвердженим наказом Міністерства України у справах молоді і спорту від 2.09.1992 р. № 1681, погодженим із Міністерством праці та Міністерством освіти України, із змінами та доповненнями, затвердженими наказами Мінсім'ямолодьспорту, Держкомспорту від 18.08.95 р., № 2311, від 26.12.95 р., № 3317, від 25.11.96 р., № 121, від 12.01.98 р., № 65.

При розробці програми враховані найновіші дані методології, теорії спорту, наукових досліджень в галузі теорії та методики кульової стрільби, а також передовий досвід кращих ДЮСШ і СДЮШОР України.

Подана програма є основним документом, що визначає спрямованість і зміст навчального процесу в ДЮСШ та СДЮШОР незалежно від їх відомчої приналежності. В окремих випадках згідно з конкретними умовами роботи ДЮСШ і СДЮШОР (кліматичні умови, наявність матеріальної бази тощо) дирекція та тренерська рада школи мають право вносити часткові зміни в зміст цієї програми, зберігаючи при цьому її основну скерованість.

У розділі “Організаційно-методичні вказівки” наведені мета, завдання, принципи, зміст спортивного тренування на етапах багаторічної підготовки стрільців.

У розділі “Планування навчально-тренувальної роботи” викладені основні питання періодизації тренувального процесу та наведені навчальний план з розподілом навчальних годин по роках, приблизні плани-схеми річних і тижневих циклів підготовки.

Розділ “Програмний матеріал навчання” включає навчальний матеріал з теоретичної, фізичної та технічної підготовки для груп початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень.

В останніх розділах програми викладається зміст психологічної підготовки, виховної роботи, відновлювальних заходів, інструкторської та суддівської практики, відбору та контролю.

1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Для підготовки висококваліфікованих стрільців у ДЮСШ та СДЮШОР створюються групи початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової та груп підготовки до вищих досягнень.

Режим навчально-викладацької роботи та наповнюваність навчальних груп устанавлюються згідно з Типовим положенням про дитячо-юнацькі спортивні школи та з урахуванням Правил змагань з кульової стрільби, затверджених 01.01. 2004 р. (табл. 1). Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з кульової стрільби в спеціалізованих закладах спортивного профілю надані у табл. 2.

Таблиця 1

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
з кульової стрільби у спортивних школах**

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки					
1-й	10-13	4	8	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	11-13	4	8	8	
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	12-13	3	6	12	Виконання контрольних нормативів
2-й	13-15	3	6	14	I юн. розряд
3-й	14-16	2	5	18	III розряд
Більше 3	15-16	2	4	20	II і 50% I розряду
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	16-18	1	4	24	I розряд
2-й	17-18	1	4	26	I розряд і 50% КМС
Більше 2	18-20	1	3	28	КМС і МС
Групи підготовки до вищих досягнень					
Увесь термін	3 20	1	2	32*	Підтвердження МС, МСМК

* За наявності у складі навчальної групи члена або кандидата у члени збірної команди України чи її резерву кількість навчальних годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Таблиця 2

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з кульової стрільби
в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю**

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	13	6	24	Виконання контрольних нормативів
9-й клас	14	6	24	III розряд
10-й клас	15	6	24	II розряд
11-й клас	16	4	27	I розряд
I курс	17	3	32	КМС
II курс	18	3	32	МС

З метою більш чіткої організації навчально-тренувального процесу по видах зброї ДЮСШ і СДЮШОР мають комплектуватися такими

відділеннями кульової стрільби: гвинтівкове; пістолетне; по мішені, що рухається.

Комплектування груп початкової підготовки проводиться протягом усього року. Основними чинниками для зарахування учнів 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). Як виняток, за рішенням тренерської ради та рекомендацією лікаря до груп початкової підготовки можуть зараховуватися діти, на 1-2 роки молодші встановленого мінімального віку.

Підставою для зарахування учнів до навчальної групи є виконання одного з контрольних нормативів з технічної підготовки, що передбачається програмою, а також нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Заліки з усіх видів підготовки приймаються на перевідних іспитах, що проводяться згідно з річним загальношкільним планом.

До груп можуть зараховуватись учні, на 1-2 роки молодші або старші встановленого віку, за умов виконання ними відповідних контрольних нормативів та клопотання педагогічної ради школи.

Учні, які по закінченні навчального року не виконали вимоги, що передбачаються програмою для даної навчальної групи, до наступної групи не переводяться. Вони можуть бути залишені в цій групі повторно (не більш 2 разів) або відраховані зі школи.

Склад укомплектованих груп затверджується наказом директора школи. Навчальний рік в усіх групах школи починається 1 вересня. Навчальні заняття проводяться за розкладом згідно з навчальним планом, що розрахований на 46 тижнів, і навчальними програмами, які регламентують обсяг навчальних навантажень. Навчально-тренувальна робота у відділеннях планується в академічних годинах.

Вважається, що закінчили школу учні-спортсмени, які виконали програмні вимоги. Випускникам за рішенням педагогічної ради видаються свідоцтва про закінчення школи із зазначенням рівня спортивної підготовленості (кваліфікації), а також посвідчення громадського інструктора та судді зі спорту.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

2.1. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня спортивної майстерності, що забезпечується найвищим проявом техніко-тактичної, фізичної та психічної 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 спортивній підготовці, як в будь-якому педагогічному процесі, проблеми навчання та виховання базуються на загальних педагогічних принципах: наочності, свідомості та активності учнів, приступності, систематичності та науковості тренувальних занять, індивідуального підходу в умовах комплексної роботи. Усі принципи тісно пов'язані між собою й можуть водночас проявлятися в процесі тренувальної діяльності.

Поряд із загальнопедагогічними принципами в процесі спортивної підготовки використовується низка спеціальних, які базуються на закономірностях зв'язку між тренувальним впливом та реакцією на нього організму спортсмена, а також між компонентами змісту та структури спортивного тренування: скерованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація; єдність загальної та спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу.

2.2. Етапи та зміст багаторічної спортивної підготовки

I - етап початкової підготовки: групи початкової підготовки, вік учнів 10-13 років;

II - попередньої базової підготовки: групи попередньої базової підготовки, вік учнів 12-16 років;

III - спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки, вік учнів 16-20 років;

IV- максимальної реалізації індивідуальних можливостей: групи підготовки до вищих досягнень, вік учнів 20 років і старші;

V - етап збереження досягнень.

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, розвитку їх фізичних якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості. Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП).

ЗФП передбачає гармонійне розвитку рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення в кульовій стрільбі та ефективність тренувального процесу.

СФП скерована на розвитку рухових можливостей відповідно до вимог, що ставить специфіка стрільби, та особливостей змагальної діяльності в ній.

Технічна підготовка - оволодіння технікою стрільби та удосконалення технічної майстерності. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення про прицільний постріл і формування настанови на його вивчення; оволодіння засадами техніки стрільби; формування раціональної кінематичної та динамічної структур рухів при проведенні пострілу та виконанні 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 стрільців цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання відповідних вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів (почуття 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 та дій під час виконання стрілецьких вправ.

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

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

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

Зміст спортивної підготовки має бути скерований на вирішення таких завдань:

групи початкової підготовки - зміцнення здоров'я, різнобічне фізичне розвинення дітей, формування в них стійкої зацікавленості до занять спортом, засвоєння елементів техніки стрільби, розвинення потрібних вольових якостей;

групи попередньої базової підготовки - подальше зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дітей, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння та удосконалення техніки стрільби в обраному виді зброї, розвинення спеціалізованих психічних якостей, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки;

групи спеціалізованої базової підготовки - подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в обраному виді зброї, розвинення вольових і спеціальних психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх величин до вимог великого спорту;

групи підготовки до вищих досягнень - поглиблена спеціалізація в обраній вправі олімпійської програми, подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності.

Таблиця 3

2.3. Тренувальні та змагальні навантаження у річному циклі багаторічної підготовки

Показник навчально- тренувальної роботи	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізова- ної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Кількість трену- вальних днів	138	184	216	224	254	254	256	262	266	277
Кількість трену- вальних занять	138	184	216	224	254	254	256	324	390	420
Максимальна тривалість занять, хв.	90	90	135	135	135	180	180	180	225	225
Кількість пост- рілів, тис. шт.	5,5	10,0	11,0	16	20	24	35	40/ 50*	45/ 50*	55/60*
Кількість змагань	1-2	2-4	5-6	6-7	7-8	8-9	9- 10	10- 12	12- 15	15-18
Максимальна кількість стартів за одне змагання**	1	1	2	3	4	4	5	5	5	5

* Для тих, хто спеціалізується в швидкісній стрільбі з пістолета по п'яти мішенях і мішені, що рухається.

** Стрілець має бути екіпірований згідно з Правилами змагань з кульової стрільби.

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Структура навчально-тренувального процесу

Планування навчально-тренувальної роботи в групах здійснюється згідно з навчальними та річними планами (приблизні навчальний план і плани-схеми річного циклу підготовки для різних груп наводяться нижче – табл. 4; табл. 5-14).

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

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 для стабілізації спортивної форми. У перехідному періоді знижуються навантаження, змінюються умови тренування (активний відпочинок). Головне завдання цього періоду – попередити переростання кумулятивного ефекту від тренувань та змагань у перетренування.

Подальша деталізація тренувального процесу – виділення мезоциклів.

Розрізняють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли. В утягувальному мезоциклі вирішуються завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи, в базовому реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до поширення пристосувальних можливостей організму та створення передумов для 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 та 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 спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Ударні мікроцикли включають великі сумарні обсяги та високу інтенсивність 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, психічне настроєння тощо.

Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень; основне їх завдання – забезпечення оптимальних умов для 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 певне поєднання тренувальних занять за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають з даного періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 7-14 днів, проте найпоширенішим є тижневий. Варіанти мікроциклів для різних навчальних груп наводяться у табл. 15.

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, що використовуються у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями.

Заняття є основною формою організації тренувального процесу і складається з трьох частин – вступної (підготовчої), основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму при виконанні фізичної роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

У різних групах планування навчально-тренувального процесу має свої 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 тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості.

У групах попередньої базової підготовки річна підготовка - одно- та двоциклова. При цьому підготовчий та перехідний періоди макроциклу є тривалими, а змагальний – недовгий і нечітко виявлений. Різні типи мезо- та мікроциклів не відрізняються.

У групах спеціалізованої базової підготовки 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 вищих досягнень застосовується багатоциклова річна підготовка з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може займати значну частину року.

Планування тренувального процесу стрільців здійснюється на засадах перспективного та робочого планів виходячи з календаря змагань, індивідуальних адаптаційних можливостей спортсмена.

Перспективний план тренування, який може охоплювати період до декількох років, передбачає всі основні показники підготовки: мета та завдання, основний зміст виконуваної роботи, види контролю та обстеження, заходи матеріально-організаційного забезпечення, відновлювальні заходи. У

плані обов'язково виділяються категорії змагань (основні, відбірні, контрольні, підготовчі), бо календар змагань у значній мірі визначає всю систему підготовки спортсменів. Розрізняють плани тренування секції, відділення, групи (для спортсменів масових розрядів) та індивідуальний - для кваліфікованих спортсменів.

Робочий план, як правило, охоплює період приблизно 1 міс. і включає в себе такі розділи: завдання спортивного тренування (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 відбивають функціональні можливості систем організму; зміст, куди входять розділи теорії та практики.

Таблиця 4

Навчальний план підготовки (46 тижнів), год.

Вид підготовки	Група									
	Початко- вої підго- товки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	20	20	20	24	24	28	38	38	34	34
Загальна фізична підготовка	80	90	110	130	154	162	166	168	170	174
Спеціальна фізична підготовка	36	48	92	120	140	160	190	192	194	196
Технічна підготовка	136	202	310	334	444	482	590	652	704	852
Участь у змаганнях, складання нормативів	4	8	20	36	56	72	100	120	150	180
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	16	20	24	36	36
Усього:	276	368	552	644	828	920	1104	1194	1288	1472

3.2. Плани-схеми підготовки по групах і роках навчання

Таблиця 5

План-схема річного циклу підготовки для групи початкової підготовки
1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень					Жовтень					Листопад				
		Тиждень														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теоретична підготовка	20	2	-	1	1	1	1	2	-	1	-	-	- 1			
ЗФП	80	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
СФП	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Технічна підготовка - усього	136	2	4	3	3	4	4	3	5	4	5	5	5	4		
В тому числі тренування:																
імітаційне	54	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2		
з патроном	82	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2		
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Усього:	276	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Продовження табл. 5

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	-	1	-	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Технічна підготовка - усього	5	4	5	5	2	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	3	3
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	2 3	2 2	2 3	2 3	1 1	2 2	2 2	1 3	2 3	2 3	1 3	1 3	1 3	1 2	1 3	1 2	1 2
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Продовження табл. 5

Вид підготовки	Квітень				Травень				Червень				Липень			
----------------	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	--------	--	--	--

	Тиждень															
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретична підготовка	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ЗФП	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	1	1	1	-	-	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технічна підготовка - усього	3	3	3	2	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	1 2	1 2	1 2	1 1	2 2	1 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблиця 6

План-схема річного циклу підготовки для групи початкової підготовки
2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усьо- го за рік	Вересень				Жовтень				Листопад				
		Тиждень												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	20	2	-	1	1	1	1	2	-	1	-	-	-	1
ЗФП	90	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Технічна підго- товка - усього	202	4	6	5	5	5	6	5	7	6	7	7	7	6
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	87 115	3 1	4 2	2 3	2 3	2 3	3 3	2 3	3 4	3 3	3 4	3 4	3 4	3 3
Участь у змаган- нях, складання контрольних нормативів	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	368	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Продовження табл. 6

Вид підготовки	Грудень	Січень	Лютий	Березень
----------------	---------	--------	-------	----------

	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	-	1	-	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-
Технічна підготовка - усього	7	6	7	7	4	6	6	6	7	7	4	5	5	4	5	5	7
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	3 4	2 4	3 4	3 4	2 2	2 4	2 4	2 4	3 4	3 4	2 2	2 3	2 3	2 2	2 3	2 3	3 4
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Продовження табл. 6

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	1	2	2	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
СФП	-	1	1	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Технічна підготовка - усього	4	5	2	7	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
В тому числі тренування:																	
імітаційне	2	2	1	2	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
з патроном	2	3	1	5	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової
підготовки 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усьо- го за рік	Вересень				Жовтень					Листопад			
		Тиждень												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	20	2	-	1	1	1	1	2	-	1	-	-	-	1
ЗФП	110	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
СФП	92	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Технічна підго- товка - усього	310	8	10	9	9	8	8	7	9	8	6	9	9	8
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	157 173	5 3	6 4	5 4	5 4	4 4	4 4	3 4	4 5	4 4	3 3	4 5	4 5	3 5
Участь у змаган- нях, складання контрольних нормативів	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Усього:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Продовження табл. 7

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	-	1	-	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Технічна підготовка - усього	10	9	10	10	5	9	9	9	10	10	9	10	10	9	10	10	10
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	4 6	3 6	5 5	3 7	2 3	3 6	4 5	4 5	5 5	4 6	3 6	4 6	4 6	4 5	4 6	4 6	4 6
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Продовження табл. 7

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	1	1	1	1	1	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
СФП	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Технічна підготовка - усього	6	10	7	6	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
В тому числі тренування:																	
імітаційне	2	4	3	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
з патроном	4	6	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	4	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Таблиця 8

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень					Жовтень					Листопад				
		Тиждень														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теоретична підготовка	24	2	1	1	1	1	1	2	1	1	-	-	1	1		
ЗФП	130	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2		
СФП	180	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Технічна підготовка - усього	334	9	10	10	10	10	10	9	10	10	6	11	10	10		
В тому числі тренування:																
імітаційне	155	6	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5		
з патроном	179	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5		
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-		
Усього:	644	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		

Продовження табл. 8

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
СФП	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Технічна підготовка - усього	10	10	11	12	7	5	10	10	11	11	9	10	10	9	10	11	8
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	5 5	5 5	5 6	6 6	2 5	2 3	4 6	4 6	5 6	5 5	4 5	5 5	5 5	4 5	4 6	5 6	4 4
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Продовження табл. 8

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	1	2	2	1	1	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
СФП	1	2	1	1	1	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Технічна підготовка - усього	6	10	8	8	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	2 4	5 5	3 5	3 5	3 3	3 5	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	6	-	-	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової
підготовки 3-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень					Жовтень					Листопад				
		Тиждень														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теоретична підготовка	24	2	2	1	1	1	1	2	1	-	1	-	1	1		
ЗФП	154	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
СФП	140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
Технічна підготовка - усього	444	13	13	14	14	14	14	13	14	15	6	15	14	14		
В тому числі тренування:																
імітаційне	187	5	5	6	6	6	6	5	6	6	2	6	6	6		
з патроном	257	8	8	8	8	8	8	8	8	9	4	9	8	8		
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-		
Інструкторська та суддівська практика	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-		
Усього:	828	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

Продовження табл. 9

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	-	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1
Технічна підготовка - усього	15	14	15	8	7	9	14	14	13	14	13	9	14	8	14	14	9
В тому числі тренування:																	
імітаційне	7	6	7	2	3	4	5	6	5	6	5	4	6	4	5	6	4
з патроном	8	8	8	6	4	5	9	8	8	8	8	5	8	4	9	8	5
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	6	6	4	-	-	-	-	-	6	-	6	-	-	4

Продовження табл. 9

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Усього:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Продовження табл. 9

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	1	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	2	2	2	2	2	2	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
СФП	1	1	1	2	1	2	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
Технічна підготовка - усього	8	15	7	14	9	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
В тому числі тренування:																	
імітаційне	4	6	3	7	4	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
з патроном	4	9	4	7	5	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	6	-	6	-	6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

Таблиця 10

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень					Жовтень				Листопад				
		Тиждень													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Теоретична підготовка	28	2	2	2	1	1	1	2	1	-	-	1	1	1	
ЗФП	162	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	160	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Технічна підготовка - усього	482	15	15	15	16	15	15	14	9	16	3	15	15	12	

Продовження табл. 10

Вид підготовки	Усьо- го за рік	Вересень					Жовтень					Листопад				
		Тиждень														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	214	7	7	7	8	7	7	7	4	7	1	7	7	5		
	268	8	8	8	8	8	8	7	5	9	2	8	8	7		
Участь у змаган- нях, складання контрольних нормативів	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-			
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	-	-	-	-	-	6	-	4	-	-	3		
Усього:	920	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		

Продовження табл. 10

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	-	1	-	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	1
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Технічна підготовка - усього	17	16	17	16	5	16	16	8	10	17	13	14	13	14	16	16	15
В тому числі тренування:																	
імітаційне	8	7	8	7	2	7	7	3	5	8	6	7	6	5	7	7	6
з патроном	9	9	9	9	3	9	9	5	5	9	7	7	7	5	9	9	9
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	-	-	12	-	-	9	6	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Усього:	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	2	2	2	2	2	2	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
СФП	2	2	2	2	2	2	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Технічна підготовка - усього	6	9	14	16	4	16	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
В тому числі тренування:																	
імітаційне	2	4	6	7	1	7	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
з патроном	4	5	8	9	3	9	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	9	6	-	-	12	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

Таблиця 11

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень					Жовтень				Листопад				
		Тиждень													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Теоретична підготовка	38	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-	2	-	2	
ЗФП	166	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	190	2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	1	3	
Технічна підготовка - усього	590	18	17	14	17	18	17	17	11	17	7	17	11	17	
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	253 337	8 10	7 10	7 7	7 10	8 10	7 10	7 10	4 7	7 10	2 5	7 10	4 7	7 10	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	100	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10	-	10	-	

Продовження табл. 11

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень				Жовтень				Листопад				
		Тиждень												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Інструкторська та суддівська практика	20	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Усього:	1104	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Продовження табл. 11

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	2	1	-	2	1	1	1	1	-	-	1	-	1	-	2	1	-
ЗФП	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1
СФП	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	1
Технічна підготовка - усього	17	18	12	19	20	16	20	20	12	12	18	19	18	15	18	18	12
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	7 10	8 10	5 7	9 10	8 12	7 9	8 12	8 12	5 17	5 7	8 10	9 10	8 10	7 8	8 10	8 10	5 7
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	10	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	-	10
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Усього:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Продовження табл. 11

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
СФП	1	2	3	2	2	2	3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
Технічна підготовка - усього	12	19	18	21	21	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Продовження табл. 11

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	5 7	9 10	8 10	9 12	9 12	8 9	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	10	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Таблиця 12

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень					Жовтень					Листопад				
		Тиждень														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теоретична підготовка	38	2	2	2	2	2	2	2	-	1	-	2	-	2		
ЗФП	168	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3		
СФП	192	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4		
Технічна підготовка - усього	652	16	16	16	16	16	16	16	6	17	6	16	11	17		
В тому числі тренування:																
імітаційне	304	9	9	9	9	8	8	8	2	8	2	7	5	8		
з патроном	348	7	7	7	7	8	8	8	4	9	4	9	6	9		
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	120	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10	-	10	-		
Інструкторська та суддівська практика	24	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-		
Усього:	1196	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		

Продовження табл. 12

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	2	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	2	1	-	2	1	-
ЗФП	3	3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	3	3	3	2
СФП	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3
Технічна підготовка - усього	17	18	11	14	19	11	20	20	3	13	17	16	17	19	17	19	21
В тому числі тренування: імітаційне з патроном	8 9	8 10	4 7	6 8	9 10	4 7	9 11	9 11	1 2	6 7	8 9	7 9	8 9	9 10	8 9	9 10	10 11
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	10	-	-	10	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Продовження табл. 12

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	1	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	2	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	1	13	13	13	
СФП	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	13	13	13	
Технічна підготовка - усього	10	11	15	19	18	18	10	14	19	21	21	21	3	-	-	-	
В тому числі тренування:																	
імітаційне	4	4	7	7	8	8	4	7	9	10	10	10	1	-	-	-	
з патроном	6	7	8	7	10	10	6	7	10	11	11	11	2	-	-	-	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	10	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	-	-	-	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	

Таблиця 13

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової
підготовки 3-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Вересень				Жовтень				Листопад				
		Тиждень												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	34	2	2	2	1	2	2	2	-	1	1	1	-	2
ЗФП	170	4	4	4	3	3	3	2	1	4	4	4	2	4
СФП	194	4	4	5	5	4	3	3	1	4	5	5	3	5
Технічна підготовка - усього	704	18	18	13	9	19	20	21	6	19	14	18	9	17
В тому числі тренування:														
імітаційне	305	8	8	6	3	9	9	10	2	9	6	8	3	8
з патроном	399	10	10	7	6	10	11	11	4	10	8	10	6	9
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	150	-	-	-	10	-	-	-	20	-	-	-	10	-
Інструкторська та суддівська практика	36	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-
Усього:	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Продовження табл. 13

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретична підготовка	-	2	-	2	-	-	1	1	1	-	2	1	2	-	1	-	1
ЗФП	4	3	2	3	2	2	2	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3
СФП	5	4	3	4	3	3	2	2	1	4	4	5	5	5	4	4	3
Технічна підготовка - усього	15	19	13	19	8	9	23	22	5	16	18	18	17	15	20	17	21
В тому числі тренування:																	
імітаційне	7	9	6	8	3	3	10	10	2	8	8	8	7	6	9	7	9
з патроном	8	10	7	11	5	6	13	12	3	8	10	10	10	9	11	10	12
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	-	-	10	-	15	10	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження табл. 13

Вид підготовки	Грудень				Січень				Лютий				Березень				
	Тиждень																
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Інструкторська та суддівська практика	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	4	-
Усього:	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Продовження табл. 13

Вид підготовки	Квітень					Травень					Червень					Липень	
	Тиждень																
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретична підготовка	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ЗФП	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	14	14	14	
СФП	2	1	4	5	5	5	3	4	3	3	2	2	1	14	14	14	
Технічна підготовка - усього	14	10	18	19	15	19	12	21	23	23	24	24	6	-	-	-	
В тому числі тренування:																	
імітаційне	5	4	8	9	6	8	5	9	10	10	10	10	2	-	-	-	
з патроном	9	6	10	10	9	11	7	12	13	13	14	14	4	-	-	-	
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	10	15	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	-	-	-	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Усього:	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	

Таблиця 14

План-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Вид підготовки	Усього за рік	досягнень, год.													
		Вересень					Жовтень				Листопад				
		Тиждень													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Теоретична підготовка	34	2	1	2	-	2	1	2	-	1	-	2	-	2	
ЗФП	174	4	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	2	4	
СФП	196	4	5	5	3	3	3	3	1	5	5	5	3	5	
Технічна підготовка - усього	852	22	22	21	17	20	25	25	4	22	19	21	13	21	

Продовження табл. 14

[illegible]

Продовження табл. 14

[illegible]

Продовження табл. 14

[illegible]

3.3. Приблизні плани-схеми мікроциклів

Рік навчання	Період підготовки	№ заняття у мікроциклі	Тривалість заняття, хв.	Час, що відводиться по видах підготовки, хв.:					Участь у змаганнях, хв.
				Теорія	ЗФП	СФП	Технічна підготовка – тренування:		
							імітаційне	з патроном	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Групи початкової підготовки									
1-й		1	90	-	45	-	20	25	-
		2	90	45	-	-	15	30	-
		3	90	-	45	-	20	25	-
		4	90	-	-	-	30	60	-
		5	90	45	-	-	30	15	-
		6	90	-	90	-	-	-	-
2-й		1	90	-	-	-	30	60	-
		2	90	45	-	-	30	15	-
		3	90	-	-	-	30	60	-
		4	90	-	-	-	45	45	-
		5	45	-	-	-	25	20	-
		6	90	45	-	-	20	25	-
									90
Групи попередньої базової підготовки									
1-й	Підготовчий	1	135	45	-	-	45	45	-
		2	90	-	-	-	15	75	-
		3	90	-	45	45	-	-	-
		4	135	-	-	-	45	90	-
		5	90	-	-	-	30	60	-

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-й	Змагальний	1	90	-	-	-	20	70	-
		2	90	-	-	-	15	75	-
		3	90	-	45	-	10	35	-
		4	90	-	-	45	45	-	-
	Перехідний	1	135	-	45	90	-	-	-
		2	135	-	70	65	-	-	-
		3	135	-	90	45	-	-	-
		4	135	-	65	70	-	-	-
2-й	Підготовчий	1	135	-	-	-	60	75	-
		2	135	45	-	45	45	-	-
		3	135	-	-	-	60	75	-
		4	90	-	90	-	-	-	-
		5	135	-	-	-	60	75	-
	Змагальний	1	135	-	-	45	45	45	-
		2	135		-	-	45	90	-
		3	90	-	-	-	45	45	-
									180
		4	90	-	45	-	45	-	-
	Перехідний	1	135	-	-	135	-	-	-
		2	135	-	135	-	-	-	-
		3	90	-	45	45	-	-	-
		4	135	-	-	135	-	-	-
		5	135	-	135	-	-	-	-
3-й	Підготовчий	1	135	45	-	-	45	45	-
		2	135	-	-	-	45	90	-
		3	135	-	90	45	-	-	-
		4	135	-	-	-	45	90	-

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3-й	Підготовчий	5	135	45	-	-	45	45	-
		6	135	-	-	-	45	90	-
	Змагальний	1	135	-	45	45	25	20	-
		2	135	-	45	-	55	35	-
		3	135	-	-	-	55	80	-
		4	135	45	-	-	45	45	-
									135
									135
	Перехідний	1	135	-	-	135	-	-	-
		2	135	-	135	-	-	-	-
		3	135	-	45	90	-	-	-
		4	135	-	90	45	-	-	-
		5	135	-	-	135	-	-	-
		6	135	-	135	-	-	-	-
4-й	Підготовчий	1	135	-	-	-	60	75	-
		2	135	-	-	30	30	75	-
		3	180	45	-	-	45	90	-
		4	135	-	-	-	30	105	-
		5	135	-	-	-	60	75	-
		6	180	-	45	60	45	30	-
	Змагальний	1	135	-	-	60	30	45	-
		2	135	-	-	30	40	65	-
									180
									180
		3	90	-	45	-	20	25	-
									180

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4-й	Перехідний	1	135	-	-	135	-	-	-
		2	180	-	135	45	-	-	-
		3	135	-	-	135	-	-	-
		4	135	-	135	-	-	-	-
		5	180	-	45	135	-	-	-
		6	135	-	135	-	-	-	-
Групи спеціалізованої базової підготовки									
1-й	Підготовчий	1	180	-	-	-	75	105	-
		2	180	-	45	-	75	60	-
		3	180	-	-	45	60	75	-
		4	180	45	-	-	45	90	-
		5	180	-	45	-	75	60	-
		6	180	-	-	45	75	60	-
	Змагальний	1	180	-	-	45	45	90	-
									180
		2	180	-	25	-	85	70	-
									180
		3	180	-	20	-	95	65	-
									180
	Перехідний	1	180	-	-	180	-	-	-
		2	180	-	135	45	-	-	-
		3	180	-	90	90	-	-	-
		4	180	-	180	-	-	-	-
		5	180	-	45	135	-	-	-
		6	180	-	90	90	-	-	-
2-й	Підготовчий	1	180	-	-	-	45	135	-
		2	180	-	90	-	45	45	-

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2-й	Підготовчий	3	225*	45	-	60	60	60	-
		4	180	-	-	60	90	30	-
		5	225*	45	-	30	90	60	-
		6	180	-	90	30	30	30	-
	Змагальний	1	225*	-	-	90	30	105	-
		2	135	-	-	-	45	90	-
									225
									225
		3	180	-	90	-	60	30	-
		4	180	-	-	90	45	45	-
	Перехідний	1	180	-	-	180	-	-	-
		2	180	-	180	-	-	-	-
		3	225*	-	45	180	-	-	-
		4	180	-	180	-	-	-	-
		5	225*	-	45	180	-	-	-
		6	180	-	135	45	-	-	-
3-й	Підготовчий	1	225*	-	-	90	75	60	-
		2	225*	45	-	-	45	135	-
		3	180	-	90	-	60	30	-
		4	225*	-	-	90	75	60	-
		5	225*	45	-	-	45	135	-
		6	180	-	90	-	60	30	-
	Змагальний	1	225*	-	-	45	90	90	-
									225
		2	180	-	45	-	45	90	-
									225
		3	180	-	45	-	45	90	-

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3-й	Змагальний								225
	Перехідний	1	225*	-	180	45	-	-	-
		2	180	-	-	180	-	-	-
		3	225*	-	180	45	-	-	-
		4	225*	-	45	180	-	-	-
		5	180	-	180	-	-	-	-
		6	225*	-	45	180	-	-	-
Групи підготовки до вищих досягнень									
Увесь термін	Підготовчий	1	225*	-	-	-	90	135	-
		2	225*	-	-	135	45	45	-
		3	270*	45	45	-	90	90	-
		4	225*	-	-	-	90	135	-
		5	270*	45	-	90	45	90	-
		6	225*	-	135	-	45	45	-
	Змагальний	1	180	-	-	15	45	120	-
									300
									300
		2	180	-	-	-	90	90	-
									300
		3	180	-	45	30	45	60	
	Перехідний	1	225*	-	45	180	-	-	-
		2	270*	-	135	135	-	-	-
		3	225*	-	180	45	-	-	-
		4	225*	-	45	180	-	-	-
		5	270*	-	135	135	-	-	-
		6	225*	-	180	45	-	-	-

* Денний обсяг роботи, який може плануватися на два заняття

4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ НАВЧАННЯ

4.1. Теоретична підготовка

Таблиця 16

Приблизний навчальний план, год.

Тема заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Історія розвитку та сучасний стан кульової стрільби	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Засоби забезпечення безпеки на заняттях кульовою стрільбою	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Зброя, бойові припа-си та спорядження стрільця	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прикладна балістика	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Технічна і тактична підготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
Психологічна підготовка	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4
Змагальна діяльність у кульовій стрільбі	1	1	2	3	3	4	6	6	6	6
Планування спортивної підготовки	-	-	-	1	1	2	4	4	2	2
Контроль у тренувальному процесі	-	-	-	1	1	2	4	4	3	3
Медико-біологічні аспекти спортивного тренування	1	1	1	2	2	2	4	4	3	3
Гігієна стрільця	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Заліки	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Усього:	20	20	20	24	24	28	38	38	34	34

Навчальний матеріал

1. Історія розвитку та сучасний стан кульової стрільби

Історія виникнення кульової стрільби як виду спорту та її окремих видів. Кульова стрільба на міжнародній арені та в програмі Олімпійських ігор.

Історія розвитку кульової стрільби в Україні. Видатні стрільці сучасності. Досягнення українських стрільців.

Стан, тенденції та перспективи розвитку кульової стрільби у світі та в Україні.

2. Заходи забезпечення безпеки на заняттях кульовою стрільбою

Правила поведінки стрільця в тирах та на стрільбищі. Порядок поводження зі зброєю в навчально-тренувальному занятті: при отриманні, на лінії вогню, під час перенесення та чищення.

Заходи забезпечення безпеки під час змагань. Транспортування зброї в межах міста, з одного міста в інше. Порядок отримання та облік витрат патронів.

Обов'язки керівника стрільби (чергового на лінії вогню, громадського інструктора) щодо забезпечення заходів безпеки при організації та проведенні занять і контролю за дотриманням правил поводження зі зброєю.

3. Зброя, бойові припаси та спорядження стрільця

Загальні відомості про спортивну зброю. Будова, взаємодія частин і механізмів гвинтівки та пістолетів. Догляд за зброєю та умови її зберігання. Розбирання та складання зброї, характерні неполадки та їх усунення. Налагодження та індивідуальне припасування. Прицільні пристрої: відкриті, діоптричні, оптичні. Світлофільтри.

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

Екіпіровка стрільця: куртка, штани, черевики, рукавиця. Вимоги та обмеження, що ставляться правилами змагань до одягу стрільця.

Додаткові та допоміжні речі: ремінь, гак на затильнику, підставка для гвинтівки, підгомільник, антифони, зорові оптичні труби, підстілка. Мішені, їх розміри та конфігурація.

4. Прикладна балістика

Явища пострілу. Тривкість і „живучість” стволів. Початкова швидкість і дульна енергія кулі, пробивна дія. Відбиття зброї та кут виліту кулі залежно від приготування стрільця чи хватки. Траєкторія польоту кулі та її елементи. Дія опору повітря на кулю. Обертання кулі навколо своєї повздовжньої осі. Залежність траєкторії польоту кулі від кута кидання, величини початкової швидкості, конфігурації при поперечному навантаженні кулі, від вітру, температури повітря. Розсіювання куль.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців. Розвинення рухових можливостей: швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості. Фізичні вправи, що допомагають запобігти

негативного впливу на організм стрільця великих навантажень (скривлення хребта, плоскостопості тощо) і сприяють більш швидкому відновленню. Правила складання та проведення комплексних вправ, занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

6. Технічна й тактична підготовка

Засади техніки стрільби. Уявлення про прицільний постріл. Функціональні системи “пози приготування”, “дихання”, “власне прицілювання”, “управління спуском”. Умови, що забезпечують вірне виконання рухових дій при здійсненні пострілу. Ритм і темп стрільби. Тактичні прийоми, тактичні дії, тактичний план стрільця на змаганнях. Техніка й тактика провідних спортсменів.

Етапи навчання та їх зміст. Створення загального уявлення про прицільний постріл, оволодіння технікою стрільби, удосконалення просторово-часових і динамічних характеристик, функціональних систем прицільного пострілу; удосконалення ритмічної структури пострілу, тактичного мислення стрільця. Характерні помилки в техніці й тактиці стрільби, їх запобігання та виправлення.

7. Психологічна підготовка

Уявлення про психологічну підготовку та психологічну підготовленість спортсмена. Психологічна характеристика діяльності в кульовій стрільбі. Особливості проявлення та розвитку психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, уявлення, мислення, мова, емоції, воля). Вимоги до психічних якостей особистості (темпераменту, характеру, здібностям, потребам, мотивам), 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.

8. Змагальна діяльність у кульовій стрільбі

Види та характер змагань. Правила та умови виконання стрілецьких вправ. Проведення функціональних серій. Порушення правил і дисциплінарні санкції.

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

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

9. Планування спортивної підготовки

Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Чинники, що обумовлюють ефект тренування. Планування тренувального заняття. Призначення, зміст, побудова та методика проведення частин заняття (підготовчої, основної, заключної). Планування

мікроциклів: кількість і чергування занять з різними за розміром і спрямованістю навантаженнями. Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Чинники, що обумовлюють побудову тренування 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.

10. Контроль в тренувальному процесі

Види контролю: етапний, поточний, оперативний. Показники, що застосовуються для оцінки сторін підготовленості стрільця (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) на різних етапах багаторічної підготовки. Результат стрільби на змаганнях як інтегральний показник підготовленості. Показники контролю тренувальних і змагальних навантажень в різних структурних будовах тренувального процесу: сумарний обсяг роботи в годинах, кількість пострілів, відсоткове співвідношення обсягів роботи різної спрямованості. Розділи та зміст спортивного щоденника стрільця. Самоконтроль: об'єктивні (ЧСС, вага, динамометрія, артеріальний тиск, частість дихання) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій) показники.

11. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування

Стислі відомості про будову людини. Опорно-руховий апарат. Серцево-судинна система. Дихальна система. Органи травлення. Нервова система.

Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму. Тренованість та її фізіологічні ознаки. Перенапруження, перетренованість, їх профілактика та лікування. Медико-біологічні засоби відновлення (електропроцедури, світлові опромінювання, гідропроедури, 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 занять кульовою стрільбою. Травми на заняттях кульовою стрільбою, їх причини та профілактика. Надання першої допомоги у нещасних випадках: при ударах, ранах, обмороженнях, переломах кісток тощо. Засоби зупинення кровотечі, перев'язування, накладання первинної шини.

12. Гігієна стрільця

Загальний режим дня. Режим харчування. Гігієна сну. Гігієна праці, відпочинку. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Гігієна занять спортом. Гігієнічні вимоги до побудови та змісту занять фізичними вправами та кульовою стрільбою. Гігієна місць занять та обладнання в кульовій стрільбі: освітлення, звукоізоляція, вентиляція, температура приміщень. Профілактика негативних впливів занять кульовою стрільбою на організм спортсмена.

Загартовування організму. Використання природних чинників (сонце, повітря, вода). Правила їх застосування. Засоби особистої та громадської профілактики (запобігання захворювань). Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв, наркотичних засобів.

4.2. Фізична підготовка (для всіх груп)

Загальна фізична підготовка

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

Розвинення 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.

Розвинення силових здібностей

Засоби:

1. Вправи з обтяженням: додаткова вага (штанга, гирі, 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. Розвинення 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 20 с-3 хв. (малоінтенсивна робота на розслаблення, самомасаж м'язів);
6. Кількість вправ у занятті 10-15, тривалість заняття 40-50хв.

II. Розвинення швидко-силових здібностей:

1. Режим роботи м'язів – динамічний;
2. Величина опору – 30-50% максимально припустимого;
3. Темп виконання вправи – 90 % припустимого для спортсмена;
4. Тривалість вправи 1-6 повторень;
5. Тривалість і характер відпочинку між вправами 1-3 хв. (малоінтенсивна робота);

6. Кількість вправ у занятті 6-8, тривалість заняття 15-20 хв.

III Розвинення силової витривалості

Режим роботи динамічний:

1. Величина опору – 40-60% припустимого для спортсмена;
2. Темп виконання вправ – середній;
3. Тривалість виконання окремої вправи – більш 20 повторень (до значної втоми);
4. Тривалість (характер) відпочинку між вправами 30-90 с. (малоінтенсивна робота);

5. Кількість вправ у 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 (характер) відпочинку між вправами 3-4 хв. (малоінтенсивна робота);
5. Кількість вправ у занятті 7-9, тривалість заняття 15-20 хв.

Розвинення витривалості

Засоби – тривалі 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, ручний м'яч, регбі, футбол).

Методичні вказівки:

1. Тривалість вправи 30 хв. – 1 год.
2. Інтенсивність роботи по показниках частоти серцевих скорочень 130-160 уд/хв.

Розвинення координаційних здібностей

I. Розвинення 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 усталеної пози; виконання рухів із заплющеними очима.

Методичні вказівки:

1. Тривалість виконання вправи – до повного втрачання рівноваги або перших ознак стомлення;
2. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв.

II. Розвинення м'язової чутливості

Засоби – вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювань при оцінюванні дій по трьох параметрах (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 стомлення, кількість повторень 5-10 разів;

2. Тривалість відпочинку між вправами 2-3 хв.;

3. Кількість вправ у занятті 3-4.

III. Розвинення 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 занятті 5-6.

Розвинення 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.

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 занятті 10-20.

Спеціальна фізична підготовка

Розвинення силової витривалості в динамічному режимі

Засоби: багаторазове підймання та опускання в позі приготування до стрільби зброї, макета, дозавантаженої зброї (в 1,5-2 рази важче пістолета чи гвинтівки), зброї, прикріпленої пружиною або еластичним бинтом до підлоги; багаторазова імітація пострілу; імітація пострілу з важкою зброєю, важким спуском, зміненим балансуванням зброї, зі зброєю, прикріпленою 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 пружиною чи еластичним бинтом до підлоги.

Методичні вказівки:

1. Темп виконання вправ – наближений до змагального;

2. Тривалість виконання вправи – більш 20 повторень (до значного стомлення, що супроводжується порушенням структури рухів).

Розвинення 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, 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 (“до відмови”) зброї; утримання зброї після пострілу; виконання кількох пострілів без опускання зброї; те ж саме з важкою зброєю, зі зброєю, прикріпленою пружиною чи джгутом до підлоги.

Методичні вказівки:

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

Розвинення стійкості системи “стрілець-зброя”

Засоби – удержання зброї в точці прицілювання стоячи: на одній нозі; на одній чи двох ногах вздовж чи поперек дерев’яного бруса; на зменшеній чи піднятій площині опори; із заплющеними очима; після дозованого фізичного навантаження (біг, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, без взуття, в гімнастичних тапочках, на хиткій платформі, пухкому ґрунті; з протидією (штовхання по зброї з різних боків, по тулубу, руці); з подовженою лінією прицілювання; те ж саме з імітацією чи виконанням пострілу; суміщення рівновіддалених точок у просторі.

Методичні вказівки:

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

Розвинення м’язової чутливості (просторової, часової, динамічної)

Засоби: коливальні рухи тіла зі зброєю у вертикальній чи горизонтальній площині; утримання рівної мушки при коливальних рухах кінчиком ствола у вертикальній чи горизонтальній площині, переміщення рівної мушки по хрестоподібних, кільцевих, спіральних лініях; імітація та виконання пострілу в позі приготування до стрільби зі зміщенням загальним центром маси стрільця, із заплющеними, прищуленими очима, зі зміненням висоти опори та мішеней, по мішені менших розмірів, з різних гвинтівок і пістолетів (більшої чи меншої ваги, з більш тривалою прицільною лінією, зміненими характеристиками спуску), з використанням різних способів управління спуском, з різних дистанцій; з прийняттям незвичної пози приготування до стрільби (вузьке розташування стоп, розташування тулуба під незвичним кутом до мішеней, сидячи); стрільба лівою рукою в незвичному ритмі та темпі (прискореному чи сповільненому), з двоєними (строєними) пострілами за короткий проміжок часу.

Методичні вказівки:

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

4.3. Технічна підготовка

Таблиця 17

Приблизний навчальний план, год.

Стрілецька вправа	Група									
	Початко- вої підго- товки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізова- ної базової підготовки		Підготовки до вищи досягнень	
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Гвинтівкове відділення										
Стрільба лежачи	136	202	160	94	120	130	140	160	178	Індивідуальне планування
Стрільба стоячи	-	-	110	100	122	130	150	166	178	
Стрільба з коліна	-	-	40	80	122	132	150	166	178	
ГП-4, ГП-6	-	-	-	60	80	90	150	160	170	
Пістолетне відділення										
МП-1,МП-4	136	202	160	170	130	130	120	120	100	Індивідуальне планування
МП-2, МП-7, МП-8, МП-9 МП-10	-	-	150	164	164	166	166	190	200	
МП-3, МП-6, МП-11	-	-	-	-	50	68	144	162	200	
ПП-2, ПП-3	-	-	-	-	100	118	160	180	204	
Відділення стрільби по мішені, що рухається”										
Стрільба лежачи	136	130	30	-	-	-	-	-	-	Індивідуальне планування
Стрільба стоячи	-	72	40	54	40	-	-	-	-	
МГ-10	-	-	240	70	50	50	-	-	-	
МГ-11, МГ-12, МГ-11А*	-	-	-	120	204	232	300	330	354	
ГП-11, ГП-12, ГП-11А*	-	-	-	90	150	200	290	322	354	
Усього:	136	202	310	334	444	482	590	652	704	852

* 3 2-го року навчання в групах спеціалізованої базової підготовки

Навчальний матеріал

Гвинтівкове відділення
Групи початкової підготовки

Вивчення техніки стрільби лежачи. Приготовляння до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладка) з упору та з використанням ремня. Прицілювання з відкритим і діоптричним прицілами. Постановка дихання. Наведення та утримання зброї на мішені. Прийоми заряджання й розряджання зброї. Імітація цілісного виконання пострілу з упору та з використанням ремня. Стрільба на купчастість. Визначення середньої точки влучення (СТВ). Суміщення СТВ з центром

мішені. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів у вправі МГ-2.

Групи попередньої базової підготовки

Удосконалення техніки стрільби лежачи. Вивчення різних варіантів приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Самокоректування стрільби. Індивідуальний підбір прицільних пристроїв (мушки, діоптра, світлофільтрів). 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 коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.

Удосконалення техніки стрільби у вправі “стандарт”(МГ-4,МГ-5). Вибір темпу стрільби. Стрільба з використанням різних способів управління спуском (повільно-зворотний, ступінчастий, комбінований, пульсуючий тощо). Стрілецькі ігри на результат.

Вивчення та удосконалення техніки стрільби з пневматичної гвинтівки.

Приготування до стрільби. Прицілювання з відкритим і діоптричним прицілами. Постановка дихання. Наведення та утримання зброї на мішені. Прийоми заряджання зброї. Стрільба на купчастість. Коректування та самокоректування стрільби. Стрільба без підрахунку очок і на результат.

Контрольна стрільба. Участь у змаганнях. Виконання контрольного нормативу в одній з вправ: МГ-2, МГ-4, МГ-8, МГ-9, ГП-4.

Групи спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень

Подальше удосконалення техніки стрільби з малокаліберної гвинтівки з положення лежачи, з коліна, стоячи у вправі “стандарт”, з пневматичної гвинтівки. Налаштування, підбір зброї та патронів до змагань. Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Самокоректування стрільби. Вибір темпу і ритму стрільби залежно від метеорологічних умов, функціонального стану організму. Стрільба на завдання (не вийти з габариту “8”, “9”, показати певний результат тощо). Стрільба в ускладнених і незвичайних умовах (постріл з першого підіймання, нерівна поверхня підлоги, погане освітлення, зміщення щита мішені щодо площини стрільби тощо). Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях. Виконання контрольного нормативу в одній з вправ: МГ-5, МГ-6, МГ-9, ГП-4, ГП-6.

Пістолетне відділення

Групи початкової підготовки

Вивчення техніки стрільби з малокаліберного пістолета. Приготування до стрільби (положення ніг, тулуба, голови, рук, стиску пістолета). Прицілювання. Постановка дихання. Прийоми заряджання та розряджання зброї. Імітація цілісного пострілу. Стрільба на купчастість поодинокими пострілами та серіями. Визначення СТВ. Суміщення СТВ з центром мішені.

Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів у вправі МП-1.

Групи попередньої базової підготовки

Удосконалення техніки стрільби по круглій мішені. Підбір раціонального положення приготування до стрільби. Стрільба з використанням різних способів управління спуском. Самокоректування стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба з позначенням пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Участь у змаганнях у вправі МП-1, МП-4.

Вивчення та удосконалення техніки стрільби по мішені, що з'являється. Підймання 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 на 3 с, з позначенням пострілу, без підрахунку очок і на результат. Участь у змаганнях у вправі МП-2.

Вивчення та удосконалення техніки стрільби по п'ятьох мішенях, що з'являються. Імітація роботи пальця при натисканні на спусковий гачок без зброї та зі зброєю без обмеження та з обмеженням часу. Підймання зброї, підведення зброї з прицілюванням, імітація та виконання першого пострілу серії 20 і 10 с у вправі МП-9. Імітація перенесення руки без зброї та зі зброєю з мішені на мішень у серіях вправи МП-7, 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 у вправах МП-7, МП-9.

Вивчення та удосконалення техніки стрільби з пневматичного пістолета. Особливості приготування до стрільби, прицілювання, управління диханням, управління спуском. Прийоми заряджання зброї. Стрільба на купчастість. Коректування та самокоректування стрільби. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Стрільба з позначенням пострілу. Стрілецькі ігри. Участь у змаганнях у вправах з пневматичним пістолетом.

Вивчення техніки стрільби з довільного малокаліберного пістолета. Особливості приготування до стрільби, хватка (розміщення кисті руки в ортопедичній рукоятці та вказівного пальця на шпичці шнелера), прицілювання, управління спуском. Прийоми заряджання зброї. Коректування та самокоректування. Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат.

Виконання контрольного нормативу в одній з перелічених стрілецьких вправ: МП-1, МП-2, МП-4, МП-5, МП-7, МП-9, ПП-2.

Групи спеціалізованої базової підготовки

та групи підготовки до вищих досягнень

Подальше вдосконалення стрільби з малокаліберного пістолета по круглій мішені на 25 і 50 м, по мішені, що з'являється, стрільби з пневматичного пістолета. Налагодження, підбір зброї та набоїв до змагань.

Імітація виконання пострілу. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Стрільба з позначенням пострілу. Самокоректування стрільби. Відпрацювання 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. Виконання контрольного нормативу в одній з вправ: МП-3, МП-5, МП-6, МП-8, МП-10, МП-11, ПП-2, ПП-3.

Відділення стрільби по мішені, що рухається

Групи початкової підготовки

Вивчення техніки стрільби лежачи та стоячи. Приготовляння до стрільби лежачи з упору та з використанням ремня. Прицілювання з відкритим і діоптричним прицілами. Постановка дихання. Прийоми заряджання та розряджання зброї. Імітація цілісного пострілу, стрільба на купчастість. Визначення середньої точки влучення. Стрільба без підрахунку очок і на результат.

Вивчення техніки стрільби стоячи з малокаліберної гвинтівки по мішені, що рухається. Приготовляння до стрільби - передстартове та бойове (положення тулуба, ніг, рук, голови, утримання зброї). Прицілювання з оптичним прицілом. Постановка дихання. Імітація цілісного пострілу. Тренування без прицілювання, з прицілюванням, з імітацією та виконанням пострілу по нерухомій мішені. Стрільба по нерухомій мішені на купчастість, без підрахунку очок і на результат, без обмеження часу, з виконанням пострілу за 8,6,4,3, 2 с з першої спроби.

Виконання контрольного нормативу у вправі МГ-2.

Групи попередньої базової підготовки

Вивчення техніки стрільби з малокаліберної та пневматичної гвинтівок по мішені, що рухається, під час повільного та швидкого бігу. Поводження зброї: по горизонтальній смузі справа-наліво, зліва-направо (чергуючи боки), з повільною (2 м/с) та підвищеною (4 м/с) швидкістю. Поводження з багаторазовим натисканням на спусковий гачок. Поводження зброї з імітацією та виконанням пострілу по мішені, що рухається справа-наліво, зліва-направо зі швидкістю 2 і 4 м/с. Стрільба на купчастість. Суміщення СТВ з центром мішені по 6 та 4 спробних пострілах. Позначення пострілу. Стрільба по фону, по мішені, без підрахунку очок і на результат. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях.

Виконання контрольного нормативу в одній з вправ: МГ-10, МГ-11, ГП-11.

Групи спеціалізованої базової підготовки

та групи підготовки до вищих досягнень

Подальше удосконалення техніки стрільби по мішені, що рухається. Підбір зброї та набоїв до змагань, налагодження зброї, імітація скидання, поводження та виконання пострілу. Стрільба по мішені без підрахунку очок і на результат. Позначення пострілу. Самокоректування стрільби. Стрільба на завдання. Стрільба у досконалих і незвичайних умовах. Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба. Участь у змаганнях.

Виконання контрольного нормативу в одній з вправ: МГ-11, МГ-12, ГП-11, ГП-12, МГ-11А, ГП-11А.

4.4. Психологічна підготовка

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

1. Формування мотивації до занять кульовою стрільбою

Поставлення у тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати його постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці рекордів, плакати з поздоровленням, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь яких атрибутів власних досягнень; розвинення традицій команди, організація спортивних свят, пошук цікавих ритуалів, участь стрільця в обговорюванні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ, бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера щодо оптимізму, ентузіазму, вимогливості, упевненості.

2. Розвинення вольових якостей

Регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; впровадження додаткових важкоздійснимих 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; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди про сутність вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів; оцінка проявлення вольових якостей в інших спортсменів; самовиховання стрільця, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконуванні та самопримусі до виконання тренувального завдання та змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного і загального стану, постійному самоконтролі.

3. Розвинення спеціалізованих психічних процесів

Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки стрільби, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при виконанні пострілу, - так звані основні опорні точки (ООТ); роз'яснення техніки виконання прицільного пострілу з описом чинників вірної дії, можливих помилок і шляхів їх усунення в кожній з ООТ; словесний опис спортсменом відчуття вірного виконання дій в кожній з ООТ;

виконання пострілу з докладним коментарем уголос (а потім про себе) послідовності операцій та чинників контролю якості їх виконання; проведення ідеомоторного тренування з поданням дій при виконанні окремих елементів техніки стрільби, цілісного виконання пострілу; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання пострілу та ведення стрільби.

4. Вироблення емоційної стійкості до стресових ситуацій у тренувальній та змагальній діяльності

Виконання стрілецьких вправ у змагальних умовах на тлі раптових різних світлових і звукових ефектів, відвабливих запитань, в присутності глядачів, з обговорюванням дій стрільця, з імітацією поломки пістолета, несправності в роботі пістолетів, приладів; моделювання конфліктів з суддівським апаратом, помилкової стрільби в мішень сусіда, зайвої пробойни в мішені, раптових перенесень контрольних стрільб; контрольна стрільба на незручному робочому місці (непридатна висота столика, стійки, зсунення щита відносно площини стрільби, незручне поставлення труби, нерівна поверхня підлоги), 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; стрільба на тлі фізичного або емоційного стомлення; стрілецькі ігри ("Турнір", "Іподром", "Командна боротьба" тощо), проведення ідеомоторного тренування з удаванням змагальних умов, участі у змаганнях.

5. Регуляція психічних станів

Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на уяви та явища, що викликають позитивні емоції); самопереконавання, самозаспокоювання, самонакази, повне виключення від будь-яких думок і уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива та активізаційна розминка, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування, апробація методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, прикидок, підготовчих змагань; визначення індивідуально ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена.

Психологічна підготовка в різних групах пов'язується з отриманням теоретичних знань, удосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвиненням фізичних якостей, інтегральною підготовкою стрільців.

У групах початкової підготовки психічна 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 кульовою стрільбою.

У групах попередньої 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. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, циклічних, складнокоординаційних).

У групах спеціалізованої базової підготовки суттєвого значення набуває формування слухного 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 розробляють разом з тренером індивідуальний комплекс настроювальних та мобілізаційних заходів.

Психічна підготовка стрільців у групах підготовки до вищих досягнень передбачає залучення всіх форм психологічного впливу у зміст спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді вдосконалюються спеціалізовані психічні процеси, 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 спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психічної реабілітації.

5. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Засоби відновлення, що використовуються в спортивному тренуванні, поділяються на три групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення:

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

виконання та слухне 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 їх 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 харчування;
 душ: холодний, прохолодний, індиферентний, теплий, гарячий, контрастний, дощовий, віяловий, коловий, каскадний, підводний тощо;
 ванни: гаряча, контрастна, вібраційна, гальванічна, сірчана, лужна, хлоридно-натрієва, газова, з морською чи озерною сіллю, з настоєм трав, парова тощо;
 бані - сухоповітряна, парна;
 масаж: ручний, сегментарний, точковий, вібраційний, банковий, пневматичний тощо;
 застосування мазей, гелів і кремів (апізатрон, віпросал, нікофлекс тощо);
 вітамінні комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати;
 лікарські препарати рослинного походження: шипшина, глід, материнка, елеутерокок, лимонник китайський, женьшень тощо
 ультразвукові, світлові та 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, баня, ванни, аероіонізація, проведення занять на природі, організація дозвілля). Відновлювальні заходи поточного рівня застосовуються при виконанні 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 спортсмена здійснюється в процесі занять чи участі в змаганнях. З цією метою використовують рухові переключення, методи психорегуляції, тонізувальні розтирання, попередній та відновлювальний масаж чи самомасаж.

У групах початкової та попередньої базової підготовки центральне місце в 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 баню.

У групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень 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 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.

6. ВИХОВНА РОБОТА

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

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

Розумове виховання 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.

Естетичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, прихильного ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

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

Засоби, методи, заходи виховної роботи: проведення бесід, роз'яснювальна робота, наставлення, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером 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; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу та випуску учнів; трудові збори, суботники, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів, стінгазет.

7. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У процесі навчання в спортивній школі учні набувають знання, уміння та навички, потрібні інструктору, що працює на громадських засадах, і спортивному судді. З цією метою передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики.

У групах початкової підготовки учні починають вивчати правила змагань, залучаються до суддівства внутрішньшкільних змагань (суддями-операторами, контролерами).

У групах попередньої 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 стрільби; проводять за завданням тренера по частках навчально-тренувальні заняття; беруть участь у змаганнях як судді лінії мішеней, лінії вогню, суддя-інформатор, суддя КВР; отримують звання інструктора та судді зі спорту.

У групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень учні допомагають тренерській раді проводити початковий набір, самостійно проводять декілька занять у групах початкової та попередньої базової підготовки, беруть участь в організації та проведенні масових змагань з кульової стрільби; виконують обов'язки одного із старших суддів на шкільних змаганнях, секторних суддів, суддів КВР та міських змагань, отримують звання судді зі спорту.

Суддівське звання присвоюється наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

8. ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ

Спортивний відбір - багатоступінчастий багаторічний процес, охоплює всі етапи спортивної підготовки. У процесі відбору виділяють три ступеня: попередній, проміжний, заключний.

Попередній відбір скерований на виявлення доцільності вибору дитиною занять кульовою стрільбою і здійснюється в групах початкової підготовки. Віком, сприятливим для початку занять кульовою стрільбою, є 10-12 років. Підставою для зарахування до груп початкової підготовки є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я.

Протипоказання до занять стрільбою: низьке фізичне розвинення; 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 дитини до спортивної школи, її успішність у загальноосвітній школі, бажання займатися кульовою стрільбою, спортивна спадковість, рівень розвинення фізичних якостей.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, методичне обстеження, складання контрольних нормативів.

Проміжний відбір має за мету виявлення спортсменів, здатних до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності юних спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на значні тренувальні навантаження, особливості тренування у попередніх роках.

Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається з результатів виконання контрольних нормативів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід із спортсменом та його батьками.

За особистісно-психологічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені підвищений рівень агресивності, добрий самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень домагань, знижений рівень напруженості, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється оцінці стану здоров'я по результатах поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення.

Щодо аналізу особливостей тренування у попередні роки, перевагу слід надавати спортсменам, які досягли відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок різнобічної технічної підготовки, без великих обсягів тренувальної роботи, за нетривалої змагальної практики.

Заключний відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу і проводиться у групах підготовки до вищих досягнень. Тут, як і на попередньому ступені відбору, надається комплексна оцінка перспективності стрільця. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності, який має незначно відрізнятися від рівня найсильніших стрільців світу. При цьому слід звернути увагу на обсяги тренувальних та змагальних навантажень спортсмена у попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення. Також оцінюються стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість при

виконанні обтяжної та напруженої тренувальної роботи, вміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших стартах.

Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності у нього захворювань, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, змагання, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження.

9. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

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 літ, року, мікроциклу, періоду чи етапу. Результати етапного контролю використовують під час розроблення чи коректування планів тренувань на наступний сезон, макроцикл, період.

Поточний контроль дозволяє оцінювати функціональний стан спортсменів, що змінюється щоденно під впливом тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку тощо. Отримані дані застосовують під час планування мікро- та мезоциклів. Оперативний передбачає оцінку функціонального стану організму, що змінюється в процесі заняття під впливом виконуваних навантажень. Його показники враховуються під час підбору кількості повторень, тривалості їх у занятті та відпочинку між ними.

У навчально-тренувальному процесі контролюються: ефективність змагальної діяльності; рівень підготовленості; функціональний стан організму; обсяг 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, критична частота зв'язання світлових мигтінь); обсяг роботи – загальний та по видах підготовки; кількість тренувальних днів, занять, змагань, стартів, пострілів.

9.1. Нормативні вимоги із загальної фізичної підго

Контрольна вправа	Група
-------------------	-------

	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	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	6,4/6,6	6,1/6,4	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	-	-	10,0/ 10,6	10,4/ 10,6	10,0/ 10,4	9,6/ 10,2	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	-	15,3/ 17,5	14,8/ 17,0	14,3/ 17,0	14,3/ 17,0
Крос, хв. с:										
1000 м	5.10/ 5.50	5.00/ 5.40	4.50/ 5.30	4.40/ 5.20	-	-	-	-	-	-
2000 м	-	-	-	-	9.40/ 11.50	9.20/ 11.20	- / 11.20	- / 11.30	- / 11.50	- /11.50
3000 м	-	-	-	-	-	-	14.0/-	13.30/-	13.30/-	13.30/-
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

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

Таблиця 19

9.2. Нормативні вимоги з спеціальної фізичної підготовки

Рік	Зміст нормативу	Величина
-----	-----------------	----------

навчання		нормативу
Гвинтівкове відділення		
<u>Групи початкової підготовки</u>		
1-й	Утримання гвинтівки в положенні лежачи із застосуванням ремня в точці прицілювання, хв.	1 хв.
2-й	Те ж саме	10 хв.
<u>Групи попередньої базової підготовки</u>		
1-й	Утримання гвинтівки в положенні стоячи в точці прицілювання, хв.	0,5 хв.
2-й	Те ж саме	1 хв.
3-й	- ” -	1,5 хв.
4-й	- ” -	2 хв.
<u>Групи спеціалізованої базової підготовки</u>		
1-й	Прийняти положення приготування до стрільби з положення стоячи, прицілитися, заплющити очі. Після 4 с утримання гвинтівки за командою “Старт”, не розплющуючи очей, виконати постріл (оцінюється кількість попадань з 3 пострілів у габаритні кільця мішені №7 з дистанції 50 м)	1 хв.
2-й	Те ж саме	2 хв.
3-й	- ” -	3 хв.
<u>Групи підготовки до вищих досягнень</u>		
1-й	Прийняти положення приготування до стрільби з положення стоячи, прицілитися, заплющити очі. Після 8 с утримання гвинтівки за командою “Старт”, не розплющуючи очей, виконати постріл (оцінюється кількість попадань з 3 пострілів у габаритні кільця мішені №4 з дистанції 50 м)	2 хв.
2-й	Те ж саме	2 хв.
3-й	- ” -	3 хв.

Продовження табл. 19

Рік навчання	Зміст нормативу	Величина нормативу
Пістолетне відділення		

<u>Групи початкової підготовки</u>		
1-й	Утримання пістолета в точці прицілювання	10 с
2-й	Те ж саме	15 с
<u>Групи попередньої базової підготовки</u>		
1-й	Утримання пістолета в точці прицілювання	20 с
2-й	Те ж саме	30 с
3-й	- ” -	40 с
4-й	- ” -	50 с
<u>Групи спеціалізованої базової підготовки</u>		
1-й	Прийняти положення приготування до стрільби, прицілитися, заплющити очі. Після 4 с утримання пістолета за командою “Старт”, не розплющуючи очей, виконати постріл (оцінюється кількість попадань з 3 пострілів у габаритні кільця мішені №4 з дистанції 25 м)	1 хв.
2-й	Те ж саме	2 хв.
3-й	- ” -	3 хв.
<u>Групи підготовки до вищих досягнень</u>		
1-й	Прийняти положення приготування до стрільби, прицілитися, заплющити очі. Після 8 с утримання пістолета за командою “Старт”, не розплющуючи очей, виконати постріл (оцінюється кількість попадань з 3 пострілів у габаритні кільця мішені №4 з дистанції 25 м)	2 хв.
2-й	Те ж саме	2 хв.
3-й	- ” -	3 хв.
Відділення стрільби по мішені, що рухається		
<u>Групи початкової підготовки</u>		
1-й	Утримання гвинтівки в положенні для стрільби по мішені, що рухається	5 с
2-й	Те ж саме	20 с

Продовження табл. 19

Рік навчання	Зміст нормативу	Величина нормативу
<u>Групи попередньої базової підготовки</u>		

1-й	Виконання “поводок”, не опускаючи гвинтівку	1 хв.
2-й	Те ж саме	1,5 хв.
3-й	- ” -	2 хв.
4-й	- ” -	2,5 хв.
<u>Групи спеціалізованої базової підготовки</u>		
1-й	Виконати 5 “поводок”, не опускаючи гвинтівку. Під час п’ятої “поводки” виконати постріл із заплющеними очима (оцінюється кількість попадань з 3 пострілів у габаритні кільця мішені)	1 хв.
2-й	Те ж саме	2 хв.
3-й	- ” -	3 хв.
<u>Групи підготовки до вищих досягнень</u>		
1-й	Виконати 8 “поводок”, не опускаючи гвинтівку. Під час восьмої “поводки” виконати постріл із заплющеними очима (оцінюється кількість попадань з 3 пострілів у габаритні кільця мішені)	2 хв.
2-й	Те ж саме	2 хв.
3-й	- ” -	3 хв.

Таблиця 20

9.3. Нормативні вимоги з технічної підготовки, кількість очок*

Індекс	Група
--------	-------

контрольної вправи	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень		
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
МГ-2	67/65	75/72	83/80	89/85	92/90	-	-	-	-	-	-	-
МГ-10	-	-	130/-	165/-	175/-	188/-	-	-	-	-	-	-
МГ-4				255/242	263/256	274/270	-	-	-	-	-	-
МГ-8	-	-	-	275/272	281/279	288/287	-	-	-	-	-	-
МГ-11	-	-	-	-	350/-	365/-	375/-	379/-	384/-	-	-	-
МГ-5	-	-	-	-	-	545/538	560/554	566/562	573/570	-/573	-/576	-/578
МГ-6	-	-	-	-	-	1086/-	1115/-	1127/-	1140/-	1147/-	1153/-	1160/-
МГ-9	-	-	-	-	-	576/574	583/582	586/585	590/588	592/590	594/592	595/593
МГ-12	-	-	-	-	-	552/-	564/-	570/-	577/-	581/-	585/-	588/-
ГП-4	-	-	-	-	-	363/361	374/372	379/377	385/383	-/386	-/388	-/390
ГП-6	-	-	-	-	-	550/-	564/-	570/-	575/-	578/-	581/-	585/-
ГП-11	-	-	-	-	330/-	350/-	362/-	367/-	372/-	-	-	-
ГП-12	-	-	-	-	-	520/-	540/-	548/-	556/-	561/-	565/-	570/-
МП-1	67/65	72/70	85/80	88/85	92/90	-	-	-	-	-	-	-
МП-4	-	-	245/236	261/254	274/265	280/276	285/279	-/282	-	-	-	-
МП-2	-	-	-	262/255	275/266	283/278	289/281	-/285	-	-	-	-
МП-7	-	-	-	-	260/-	271/-	277/-	-	-	-	-	-
МП-9	-	-	-	-	267/263	280/268	285/277	-	-	-	-	-
МП-11	-	-	-	-	347/-	353/-	364/-	368/-	372/-	-	-	-
МП-5	-	-	-	-	-	564/552	574/564	579/569	585/575	-/578	-/581	-/583

Продовження табл. 20

Індекс контрольної вправи	Група											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень		

	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
МП-10	-	-	-	-	-	560/535	570/555	573/563	577/570	-	-	-
МП-6	-	-	-	-	-	525/-	545/-	550/-	555/-	560/-	564/-	568/-
МП-8	-	-	-	-	-	550/-	560/-	565/-	570/-	574/-	577/-	580/-
ПП-2	-	-	-	-	-	363/357	373/370	378/374	383/378	-/380	-/382	-/384
ПП-3	-	-	-	-	-	545/-	559/-	567/-	575/-	578/-	581/-	584/-
МП-3	-	-	-	-	-/240	-/255	-/268	-/271	-/275	-	-	-

* У чисельнику – для юнаків, у знаменнику – для дівчат

ЛІТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985. – 193 с.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
4. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991. – 158 с.
5. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. – М.: ДОСААФ, 1984. – 110 с.
6. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Докт. дис. - М., 1985.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991. – 206 с.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
10. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
11. Кедяров А.П. Обучение стрельбе: Пособие для тренеров и спортсменов. – Минск: Полирек, 2007. – 100 с.
12. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Метод. реком. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 68 с.
13. Кузнецов П.И. Гигиеническое обеспечение тренировок и соревнований по пулевой стрельбе. – Омск, 1987. – 30 с.
14. Кузнецов П.И. Тренировка: Атореф. канд. дис. – Малаховка, 1989. – 26 с.
15. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
16. Пахомов Ю.В. Психологическая тренировка. – М.: ТОО“Дар”, 2005. – 64 с.
17. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 287 с.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
19. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
20. Психология: учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. В.М.Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.
21. Пулевая стрельба /Сост. Н.А.Веревкин-Рахальский. – М.: ФиС, 1984. – 248 с.
22. Спортивная стрельба /Под общ. ред. А.Я.Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.
23. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф.Буймена. – М.: ФиС, 1981. – 192 с.
24. Теория спорта /Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 422 с.

25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.
26. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. – 120 с.
27. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: ФиС, 1988. – 272 с.
28. Шеламов Б.Н. Средства и методы физической подготовки стрелка высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф. канд. дис. – М., 1981. – 24 с.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	3
2. Організаційно-методичні вказівки	5
2.1. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки	5
2.2. Етапи та зміст багаторічної спортивної підготовки	6
2.3. Тренувальні та змагальні навантаження у річному циклі багаторічної підготовки	8
3. Планування навчально-тренувальної роботи	9
3.1. Структура навчально-тренувального процесу	9
3.2. Плани-схеми підготовки по групах і роках навчання	12
3.3. Приблизні плани-схеми мікроциклів	29
4. Програмний матеріал навчання	35
4.1. Теоретична підготовка	35
4.2. Фізична підготовка	39
4.3. Технічна підготовка	43
4.4. Психологічна підготовка	47
5. Відновлювальні заходи	49
6. Виховна робота	51
7. Інструкторська та суддівська практика	52
8. Відбір та орієнтація	52
9. Контроль у спортивному тренуванні	54
9.1. Нормативні вимоги із загальної фізичної підготовки	55
9.2. Нормативні вимоги із спеціальної фізичної підготовки	56
9.3. Нормативні вимоги з технічної підготовки, кількість очок	59
Література	61

КУЛЬОВА СТІЛЬБА

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж