

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ВІННИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА
імені Лялі Ратушної

ПОГОДЖЕНО
Протокол засідання науково-
методичної ради Вінницького
обласного інституту післядипломної
освіти педагогічних працівників
26 грудня 2013 № *8*

ЗАТВЕРЖЕНО
Наказом директора
Департаменту освіти і науки
Вінницької облдержадміністрації
26 грудня 2013 № *745*

ПОГОДЖЕНО
Протокол засідання методичної ради
ММК Департаменту освіти
Вінницької міської ради
26 грудня 2013 № *3*

КУЛЬОВА СТРІЛЬБА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА для секцій фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти

4 роки навчання

м. Вінниця, 2013

Програму підготували:

ГРУШКО Володимир Васильович, Заслужений працівник освіти України,
завідувач відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи Вінницького

міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

ЄФРЕМОВ Олексій Миколайович, завідувач кабінету стрільби кульової
Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

Рецензенти:

КУЗНЄЦОВА Ніна Вікторівна, заступник директора з навчально-методичної
роботи Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

ОЧЕРЕТНА Людмила Павлівна, завідувач інформаційно-методичного
відділу Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
---------------------------	---

1	Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	4
2.	Планування навчально-тренувальної роботи.....	7
3.	Навчально-тематичний план.....	8
3.1.	Теоретична підготовка.....	8
3.2.	Фізична підготовка (для всіх груп).....	11
3.2.1.	Загальна фізична підготовка.....	11
3.2.2.	Спеціальна фізична підготовка.....	14
3.3.	Техніко-тактична майстерність.....	17
3.3.1.	Групи початкової підготовки.....	17
3.3.2.	Групи начально-тренувальної підготовки.....	17
4.	Психологічна підготовка.....	19
5.	Відновлювальні заходи.....	21
5.1.	Педагогічні засоби відновлення.....	21
5.2.	Психологічні засоби відновлення.....	21
5.3.	Медико-біологічні засоби відновлення.....	21
6.	Виховна робота.....	23
7.	Інструкторська та суддівська практика.....	23
8.	Відбір та орієнтація.....	24
9	Контроль у спортивному тренуванні.....	25
10.	Прогнозований результат	27
	Література.....	28

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма складена на основі нормативних і директивних документів Міністерства освіти і науки України, Міністерства України у

справах сім'ї, молоді та спорту та Міністерства охорони здоров'я України.

За основу взято навчальну програму з кульової стрільби авторів В.А.Дрюкова, Н.Л.Калініної, Ю.А.Павленко, Ю.А.Самченко, (1996р.), ухвалену Федерацією кульової стрільби України, яка отримала експертну оцінку науково-методичної комісії та Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, рекомендована Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту (Київ, 2009 р.).

Ця навчальна програма обговорена та схвалена методичною радою Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної (протокол № 2 від 22.10.2013 року).

При розробці програми враховані найновіші методології, теорії спорту, наукові дослідження у галузі теорії та методики кульової стрільби та передовий досвід провідних тренерів України з кульової стрільби.

Мета програми:

Досягнення максимально можливого для кожного вихованця рівня спортивної майстерності, що забезпечується найвищим виявом теоретичної, загально-фізичної, спеціальної фізичної, психологічної підготовки та техніко-тактичної майстерності у специфічній змагальній діяльності.

Основні завдання та принципи програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Формування інтересу до стрілецького 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, доступності, систематичності та науковості тренувальних занять, індивідуального підходу в умовах комплексної роботи. Усі принципи тісно пов'язані між собою й можуть водночас виявлятися в процесі тренувальної діяльності.

Поряд із загальнопедагогічними принципами у 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.

Етапи та зміст спортивної підготовки:

У зміст багаторічної спортивної підготовки входять такі її види: теоретична, загальна фізична, спеціальна фізична, психологічна, техніко-тактична.

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

Фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвинення їх фізичних якостей – швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості. Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП).

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

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

Техніко-тактична підготовка – оволодіння технікою стрільби та удосконалення техніко-тактичної майстерності. Процес становлення та удосконалення 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.

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.

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.

Зміст підготовки 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; розвинення спеціалізованих психічних якостей, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки;

Групи навчально-тренувальної 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; підтримання високого рівня змагальної готовності

Програма є основним документом, що визначає спрямованість і зміст навчального процесу в секціях кульової стрільби Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної.

У розділі "Організаційно-методичні вказівки" наведені мета, завдання, принципи, зміст спортивного тренування на етапах початкової та навчально-тренувальної підготовки стрільців.

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

Розділ "Програмний матеріал навчання" визначає навчальний матеріал з теоретичної, загально-фізичної, спеціально-фізичної, психологічної та техніко-тактичної майстерності для груп початкової та навчально-тренувальної підготовки.

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 Вінницькому міському палаці дітей та юнацтва створюються групи початкової підготовки першого та другого року навчання, а також навчально-тренувальні групи.

Комплектування груп початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року. Основними чинниками для зарахування вихованців до секції стрільби кульової, переведення їх до навчально-тренувальної групи 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 дітей до навчально-тренувальної 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 кваліфікаційних змаганнях, що проводяться згідно з робочим планом.

Вихованці, які не виконали після закінчення навчального року вимоги, що передбачаються програмою для відповідної навчальної групи, до подальшої групи не переводяться – вони можуть бути залишені у цій групі повторно не більше двох разів або відраховані.

Склад укомплектованих груп затверджується наказом директора ВМПДЮ. 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 планується в академічних годинах.

Таблиця 1.

Режим занять та наповнюваність груп спортивних секцій стрільби кульової

Рік навчання	Вік дітей для зарахування	Мінімальна кількість дітей у групі	Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальні вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
перший рік	10-13 років	12	4	Виконання контрольних нормативів
другий рік	11-14 років	12	6	
Групи навчально-тренувальної підготовки				
перший рік	13-15 років	10	12	юн. / III дор.
другий рік	15-17 років	8	15	III дор. / II дор.

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Структура навчально-тренувального процесу.

Планування навчально-тренувальної роботи в групах здійснюється згідно з навчальною програмою та річними планами відповідно до рівня підготовки.

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 вихованців.

Основне завдання змагального періоду – досягнення найвищих спортивних результатів, створення умов для стабілізації спортивної форми юного спортсмена. У перехідному періоді знижуються навантаження, змінюються умови тренування (активний відпочинок).

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 групах різного рівня підготовки планування навчально-тренувального процесу має свої особливості.

У групах початкової підготовки першого року навчання має місце суцільний підготовчий період, який є тренувальним, і в ньому послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості.

У групах початкової підготовки другого року навчання річна підготовка є підготовчою та перехідною, а змагальний період – недовгий і нечітко виявлений.

У групах навчально-тренувальної підготовки застосовується планування усіх типів підготовки. Кількість навантаження збільшується в підготовчий період, змагальний період може займати значну частину року.

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

3. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ НАВЧАННЯ

Таблиця 2.

Приблизний навчальний план по групах підготовки, год.

Вид підготовки	Групи початкової підготовки		Навчально-тренувальні групи	
	1 рік	2 рік	1 рік	2 рік
Теоретична підготовка	18	18	20	20
Загальна фізична підготовка	36	40	60	60
Спеціальна фізична підготовка	16	34	80	80
Техніко-тактична майстерність	70	116	252	300
Участь у змаганнях	4	8	20	40
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	4
ВСЬОГО:	144 год.	216 год.	432 год.	504 год.

3.1. Теоретична підготовка.

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 гарантування 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 вильоту 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.

Розвіювання куль.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців.

Розвиток 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 правильне 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, перед стартової 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 зумовлюють ефект тренування. Планування тренувального заняття. Призначення, зміст, побудова та методика проведення частин заняття (підготовчої, основної, заключної). Планування: кількість і чергування занять з різними за розміром і спрямованістю навантаженнями. 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 у 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, настрої) 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, гідропроцедури, 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.

Загартування 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.

3.2. Фізична підготовка (для всіх груп).

3.2.1. 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.

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:

Розвиток власне силових здібностей:

1. Режим роботи м'язів – динамічний;

2. Величина опору – 40-60% максимально допустимого;

3. Темп виконання – середній (на кожний рух відводиться 1,5-2,5 с);

4. Тривалість виконання окремої вправи – 5-30 с,

5. Кількість повторень – 2-20 разів;

6. Тривалість і характер відпочинку між вправами – 20 с-3 хв. (малоінтенсивна робота на розслаблення, самомасаж м'язів);

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

Розвиток швидкісно-силових здібностей:

1. Режим роботи м'язів – динамічний;

2. Величина опору – 30-50% максимально допустимого;

3. Темп виконання вправи – 90% допустимого 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.

Розвинення силової витривалості

Режим роботи – динамічний:

1. Величина опору – 40-60% допустимого для спортсмена;

2. Темп виконання вправ – середній;

3. Тривалість виконання окремої вправи – більше 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'язані з цим відчуття: 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.

Розвиток координаційних здібностей

Розвиток стійкості рівноваги

Засоби – вправи, що відрізняються підвищеною складністю удержання 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 уставленої 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.

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 навантажень 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.

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.

3.2.2. Спеціальна фізична підготовка

Розвинення силової витривалості в динамічному режимі

Засоби: багаторазове підіймання та опускання в позі приготування до стрільби зброї, макета, дозавантаженої зброї (в 1,5-2 рази важче пістолета 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 – більше 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) – 10 хв. (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 бруска; 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 зміщеним загальним центром маси стрільця, із заплющеними, прищупленими очима, зі змінням 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), здвоєними (строєними) пострілами за короткий проміжок часу.

Методичні вказівки:

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

Таблиця 3.

Нормативні вимоги зі спеціальної фізичної підготовки

Рік навчання	Зміст нормативу	Величина нормативу
ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ		
Гвинтівкове відділення		
1-й	Утримання гвинтівки у положенні лежачи із застосуванням ременя в точці прицілювання, хв..	1 хв.
2-й	Утримання гвинтівки у положенні стоячи в точці прицілювання, хв..	10 хв.
Пістолетне відділення		
1-й	Утримання пістолета в точці прицілювання	10 с
2-й	Утримання пістолета в точці прицілювання	15 с
ГРУПИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ		
Гвинтівкове відділення		
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	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)	2 хв.
Пістолетне відділення		
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	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)	2 хв.

3.3. Техніко-тактична майстерність

3.3.1. Групи початкової підготовки

Гвинтівкове відділення.

Вивчення техніки стрільби лежачи. Приготовляння до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладка) з упору та з використанням ременя. 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 ременя. 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 ГП-2.

Пістолетне відділення.

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 ПП-1.

3.3.2. Групи начально-тренувальної підготовки

Гвинтівкове відділення.

Удосконалення техніки стрільби лежачи. Вивчення різних варіантів приготовляння 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 приготовляння до стрільби. Підбір індивідуального приготовляння 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.

Пістолетне відділення.

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.

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.

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 ПП-3. Імітація перенесення руки без зброї та зі зброєю з мішені на мішень у серіях вправі 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.

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.

4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

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

Формування мотивації до занять кульовою стрільбою

Постановка 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.

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.

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.

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, у 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 пробоїни 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.

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 мимічними 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 навчально-тренувальної 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 суттєвого значення набуває формування слушного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, здібності доводити себе до значного ступеня стомлення.

Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій.

Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму стрільби, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і розробляють разом з тренером індивідуальний комплекс настроювальних та мобілізаційних заходів.

5. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

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

5.1. Педагогічні засоби відновлення:

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання; виконання та слушне сполучення різноманітних засобів та методів тренування;

використання тренажерів та нетрадиційних вправ;

повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття;

раціональна послідовність вправ;

хвплеподібність 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.

5.2. 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.

5.3. 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 навчально-тренувальної 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.

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 у процесі навчально-тренувальних занять у секції, змагань, оздоровчих заходів. 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 дітей почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, скромності, колективізму, товариськості 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 формує працелюбність, 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, настанови, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, зауваження, похвала, заохочення, нагороди, особистий приклад тренера; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів, стінгазет.

7. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У процесі навчання юні спортсмени набувають знань, умінь та навичок, потрібних інструктору, що працює на громадських засадах, і спортивному судді. З цією метою у групах навчально-тренувальної підготовки другого року навчання передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики.

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

У групах навчально-тренувальної 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.

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; вегетативні 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, техніко-тактичної 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 за результатами 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 у групу навчально-тренувальної підготовки другого року навчання визначає можливості спортсменів досягти високих результатів. Тут

надається комплексна оцінка перспективності стрільця. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності. 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, вміння 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 звіряння світлових мигтінь); обсяг роботи – загальний та по видах підготовки; кількість тренувальних днів, занять, змагань, стартів, пострілів.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку та сучасний стан кульової стрільби в Україні;
- правила поведінки стрільця в тирі; порядок поводження зі зброєю;
- заходи гарантування безпеки під час змагань;
- спортивно-технічні та психологічні фактори підвищення спортивних результатів;
- техніку і тактику провідних спортсменів;
- загальні відомості про спортивну зброю; екіпіровку стрільця;
- завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами і кульовою стрільбою;
- особливості загартування організму; засоби профілактики захворювань;
- загальний режим дня і режим харчування.

Вихованці мають вміти:

- розвивати рухові можливості (швидкісні, силові, координаційні, витривалості, гнучкості);
- оволодіти прицільним пострілом;
- оволодіти прийомами техніки стрільби;
- формувати раціональні кінематичні та динамічні структури рухів при проведенні пострілу та виконанні стрілецьких вправ;
- удосконалювати доцільність варіативності техніки стрільби за зовнішніх змінних умов;
- володіти основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій під час виконання пострілу, ведення стрільби, участі у змаганнях;
- удосконалювати тактичне мислення спортсмена;
- напрацьовувати стійкість до емоційного стресу у змагальній ситуації;
- контролювати об'єктивні дані самоконтролю (вага, пульс, спірометрія, результати контрольних тестів) та суб'єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність);
- надавати першу допомогу при травмах та нещасних випадках;
- використовувати методики загартування організму;

Вихованці мають набути досвід:

- володіти раціональною технікою та тактикою кульової стрільби;
- цілеспрямованої мотивації на досягнення високого результату;
- керувати передстартовими станами та психічної саморегуляції під час виконання стрілецьких вправ;
- використовувати психологічні методи і прийоми для оптимальної готовності спортсмена;
- підвищувати рівень техніко-тактичної майстерності;
- підтримувати на високому рівні змагальну готовність.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 193 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.: ОСААФ, 1984. – 110 с.
6. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Дис. докт. наук. – 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: Автореф. 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. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
18. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 287 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.Веровкин-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, 1998. – 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.