

## **Система подготовки и отбора спортсменов-кандидатов в стартовый состав сборной команды России по пулевой стрельбе (группа «мужской пистолет») для участия в Играх XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, Бразилия)**

### **Содержание:**

1. Формирование группы;
2. Порядок централизованной подготовки:
  - 2.1 Общие принципы графика подготовки,
  - 2.2. План тренировочных и соревновательных мероприятий;
3. Порядок отбора в стартовый состав для участия в Играх XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, Бразилия);
4. Подготовка стартового состава.

### **Цель:**

Формирование группы по упражнениям наиболее талантливых и успешных спортсменов с целью отбора основного состава олимпийской команды и подготовка ее к безусловной реализации стабильных результатов, позволяющих не только обеспечить выход в финал, но и призовое место на Олимпийских Играх.

### **1. Формирование группы.**

В каждом упражнении группы в список кандидатов входит до 6 спортсменов, которые:

1. - в 2014 и/или 2015 году входили в состав группы «А»,
2. - в 2014 и 2015 году входили в состав группы «В»,
3. - в 2015 году, входя в состав группы «В» в соответствующем упражнении:
  - 3.1. - завоевали лицензию на Игры XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, Бразилия),
  - 3.2. - заняли 1-3 место на чемпионате Европы или Европейских играх,
4. - финалисты этапов Кубка мира, чемпионата Европы, Европейских игр, при условии, что результат в квалификации был не ниже:
  - 4.1. малокалиберный произвольный пистолет, 50 м – норматив – 560 очков,
  - 4.2. пневматический пистолет, 10 м – норматив – 582 очка,
5. - победители международных соревнований при условии, что результат в квалификации был не ниже:
  - 5.1. малокалиберный произвольный пистолет, 50 м – норматив – 562 очка,
  - 5.2. пневматический пистолет, 10 м – норматив – 582 очка.

Критерии представлены по степени значимости.

### **2. Порядок централизованной подготовки**

#### **2.1 Общие принципы графика подготовки:**

- Все спортсмены, зачисленные в группу кандидатов на участие в Играх XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, Бразилия), переходят на централизованный режим подготовки: не менее 3-х недель централизованных мероприятий (тренировочных и/или

- соревновательных) + не более 1 недели «свободного» графика,
- период централизованной подготовки: 1 октября 2015 года – 15 июля 2016 года,
  - участие спортсменов в централизованных мероприятиях является обязательным,
  - план участия в соревнованиях определяется старшим тренером группы,
  - участие личных тренеров на тренировочных мероприятиях возможно при наличии соответствующих заявлений от спортсмена, личного тренера и согласования старшего тренера группы,
  - соблюдение плана тренировочного мероприятия является обязательным, включая прохождение контрольных стрельб, необходимых обследований, присутствие на лекция, семинарах, коллективных мероприятиях,
  - в начале и конце каждого тренировочного мероприятия обязательно проводится тестирование:
    - по стрелковой подготовке (контрольные стрельбы с квалификацией и финалами в соответствии с правилами вида спорта, с приглашением судей),
    - общефизической подготовке,
    - функциональному состоянию
  - результаты контрольных стрельб, наравне с результатами соревнований, будут определять уровень подготовки каждого спортсмена (средний результат и положительную динамику),
  - динамика и уровень спортивной подготовки, а также оценка функционального состояния будут определяющими при близких или равных показателях стрельбы,
  - дни отдыха в период тренировочного мероприятия будут иметь план мероприятий как восстановительных, так и культурно-массовых, в связи с чем не предполагают свободного покидания места сбора;
  - спортсмен, пропустивший два тренировочных мероприятия, теряет право на отбор для участия в Олимпийских играх;
  - Спортсмены, победители Чемпионатов Европы, мира и Европейских игр 2015 года готовятся по индивидуальному плану согласованному со старшим тренером в упражнении и главным тренером.

## 2.2. План тренировочных и соревновательных мероприятий

Централизованная подготовка спортсменов начнётся с **1 октября 2015 года** по следующему графику:

*Тренировочные и соревновательные мероприятия Таблица № 1\**

№	Сроки проведения ТМ	Тип мероприятия (ТМ, МС, РС)/ Место проведения	Программа
1	11.10. – 01.11.2015г.	ТМ/ с. Игнатово, ССК «Лисья нора»	(МК, ПП)
2	09.11. – 30.11.2015г.	ТМ/ с. Игнатово, ССК «Лисья нора»	(МК, ПП), КНГ тестирование
3	01.12 - 08.12.2015г	РС/ Кубок России И ВС, г. Ижевск	(МК, ПП)
4	16.12 - 29.12.2015г.	ТМ/ г. Банког (Тайланд)	(МК, ПП) восстановление
5	10.01. - 27.01.2016г.	ТМ/ УТЦ «Новогорск», г. Химки	(ПП и МК)

6	13.01-18.01.2016г.	Международные соревнования г.Пльзень (Чехия)	(ПП)
7	26.01-31.01.2016г.	Международные соревнования г.Мюнхен (Германия)	(ПП)
8	02.02. - 09.02.2016г.	РС/ Чемпионат России И ВС г. Ижевск	(ПП и МК)
9	10.02. - 21.02.2016г.	ТМ/ УТЦ «Новогорск», г. Химки	(ПП и МК)
10	22.02-28.02.2016	МС/ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ/ ГЙОР (ВЕНГРИЯ)	(ПП)
11	01.03-09.03.2016	МС/ КУБОК МИРА/ БАНГКОК (ТАИЛАНД)	(ПП, МК)
12	11.03. - 24.03.2016г.	ТМ/ УТЦ «Новогорск», г. Химки	(МК, ПП)
13	01.04. - 14.04.2016г.	ТМ/ г Резенд (Бразилия)	(МК, ПП)
14	14.04 – 25.04.2016	МС/ ЭТАП КУБКА МИРА/ РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (БРАЗИЛИЯ)	(МК, ПП)
15	05.05. – 19.05.2016г.	ТМ/ г. Болонья, (Италия)	(МК, ПП)
16	19.05 – 26.05. 2016г.	МС/ ЭТАП КУБКА МИРА/ МЮНХЕН (ГЕРМАНИЯ)	(МК, ПП)
17	01.06. – 08.06.2016г.	РС/ КР/ ССК «Лисья нора», (с. Игнатово)	(МК, ПП)
18	09.06. – 17.06.2016г.	ТМ/ ССК «Лисья нора», (с. Игнатово)	(МК, ПП)
19	17.06 – 27.06. 2016г.	МС/ ЭТАП КУБКА МИРА/ г. Баку (Азербайджан)	(МК, ПП)
20	07.07. – 15.07.2016г.	РС/ЧР/ ССК «Лисья нора» , (с. Игнатово)	(МК, ПП)
21	21.07. – 04.08.2016г.	ТМ/ ССК «Лисья нора», (с. Игнатово)	(МК, ПП)

*\*План является предварительным, возможно внесение изменений.*

Для спортсменов, не участвующих в международном соревновании после тренировочного мероприятия в соответствии с графиком подготовки, тренировочное мероприятие продолжается с учетом графика «3+1».

### **3. Порядок отбора в стартовый состав для участия в Играх XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, Бразилия)**

- Результаты спортивных мероприятий и контрольных стартов учитываются в определении показателей готовности спортсмена.

- Планирование участия в тех или иных мероприятиях тренеров группы обеспечивает максимальное равное количество стартов как на международных соревнованиях, так и на российских.

- Первая корректировка состава групп будет произведена по результатам всех стартов до 1 марта 2016 года. Из дальнейшей системы отбора на Олимпийские игры выбывают спортсмены из каждого упражнения, показавшие худший средний результат по итогам указанных стартов.

**Окончательный состав команды и запасных спортсменов на Олимпийские игры 2016 года будет объявлен после Кубка Мира в Рио-де-Жанейро (14-25.04.2016 г) до 1 мая 2016 года.**

- На основании завоеванных лицензий в стартовый состав в каждом упражнении войдут спортсмены, показавшие наибольший средний результат контрольных стартов и стартов на соревнованиях. В случае, если у нескольких спортсменов будут одинаковые или близкие к равному результаты, то решение по их участию в Олимпийских играх будет приниматься:

- с учетом динамики и стабильности результатов, показанных на соревнованиях и контрольных стартах;
- по лучшим средним квалификационным результатам международных соревнований;
- с учетом динамики показателей функционального состояния,
- по лучшей физической форме.

Максимальный стартовый состав спортсменов в каждом упражнении может быть 2+1 (два основных спортсмена и один запасной), при условии, что в упражнении было завоёвано 2 лицензии. Запасной спортсмен может принять участие в Играх при условии, если основной спортсмен по каким-либо причинам в них не сможет участвовать.

#### **4. Подготовка стартового состава**

- Подготовка стартового состава осуществляется в период с 1 марта по 15 июля 2016 года.
- Вывод стартового состава на максимальную готовность к выступлению производится в соответствии с индивидуальным планом, составленным тренером группы и личным тренером, в рамках централизованной подготовки, включающей тренировочные мероприятия, соревнования, контрольные мероприятия, восстановление и отдых.
- Спортсмены, отобравшиеся на Олимпийские игры, должны иметь медицинский допуск врача, отрицательные результаты АДК, действующий заграничный паспорт, срок действия которого заканчивается не менее, чем через 6 месяцев с даты вылета на ОИ 2016 года.