

Система подготовки и отбора спортсменов-кандидатов в стартовый состав сборной команды России по пулевой стрельбе (группа «скорострельный 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 2015 и/или 2016 году входили в состав группы «А»,
- 2) в 2015 году, входя в состав группы «В» и показав по всем отборочным стартам сезона средний результат не ниже 580 очков:
 - 2.1) завоевали лицензию на Игры XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, Бразилия),
 - 2.2) заняли 1-3 место на чемпионате Европы или Европейских играх,
 - 2.3) финалисты этапов Кубка мира, чемпионата Европы, Европейских игр, при условии, что результат в квалификации был не ниже, чем 583 очка,
 - 2.4) победители международных соревнований при условии, что результат в квалификации был не ниже, чем 585 очков.

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 лекциях, 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 - 25.10.2015 г.	ТМ/ ССК «Лисья Нора»	МК, ОФП, КНГ, тестирование
2	25.10 - 08.11.2015 г.	ТМ/ Катар, Доха	МК, ОФП
3	17.11 - 30.11.2015 г.	ТМ/ УТЦ «Новогорск»	МК, ОФП, КНГ, тестирование
4	01.12 - 08.12.2015 г.	ЧР и ВС/ Ижевск	МК
5	11.12 - 25.12.2015 г.	ТМ/ Таиланд, Бангкок	МК, ОФП, восстановление
6	11.01 - 27.01.2016 г.	ТМ/ УТЦ «Новогорск»	МК
7	02.02 - 09.02.2016 г.	ЧР и ВС/ Ижевск	МК

8	17.02 - 01.03.2016 г.	ТМ/ Таиланд, Бангкок	МК
9	01.03 - 09.03.2016 г.	МС/ КУБОК МИРА/ БАНГКОК (ТАИЛАНД)	МК
10	17.03 - 29.03.2016 г.	ТМ/ УТЦ «Новогорск»	МК
11	29.03 - 04.04.2016 г.	МС/ Польша, Вроцлав	МК
12	05.04 - 14.04.2016 г.	ТМ/ Бразилия, Резенда	МК
13	13.04 - 25.04.2016 г.	МС/ ЭТАП КУБКА МИРА/ РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (БРАЗИЛИЯ)	МК
14	26.04 - 03.05.2016 г.	ЧР и ВС/ Краснодар	МК
15	07.05 - 19.05.2016 г.	ТМ/ Италия, Болония	МК
16	19.05 - 26.05.2016 г.	МС/ ЭТАП КУБКА МИРА/ МЮНХЕН (ГЕРМАНИЯ)	МК
17	01.06 - 08.06.2016 г.	КР/ Икша, ССК «Лисья Нора»	МК
18	09.06 - 17.06.2016 г.	ТМ/ Икша, ССК «Лисья нора»	МК
19	17.06 - 27.06.2016 г.	КМ/ Азербайджан, Баку	МК
20	07.07 - 15.07.2016 г.	ЧР и ВС/ ССК «Лисья нора»	МК
21	21.07 - 04.08.2016 г.	ТМ/ Икша, ССК «Лисья нора»	МК

**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 результату, 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.