

МИНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ПОГОДЖЕНО:

«_____» _____ 2015 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Заступник Міністра

Мінмолодьспорту України

_____/_____/

«_____» _____ 2015 р.

**ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ
ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ ЗІ СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ
ДО XXXI ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР
у м. Ріо-де-Жанейро (Бразилія) 2016 р.**

Київ – 2015 р.

З М І С Т

Вступ

1. Загальна характеристика програми XXXI Олімпійських ігор в Ріо-де-Жанейро
2. Основні тенденції розвитку кульової стрільби у світі на даному етапі
3. Сучасний рівень розвитку кульової стрільби в Україні
4. Співвідношення сил на міжнародній арені
5. Система відбору до національної збірної команди
6. Організаційні форми підготовки членів збірної команди
 - 6.1 Планування змагальних та тренувальних навантажень за роками олімпійського циклу
 - 6.2 Тренувальні засоби у кульової стрільбі та особливості їх застосування.
7. Матеріально-технічне забезпечення підготовки
8. Кадрове забезпечення
9. Фінансове забезпечення
10. Науково-методичне і медичне забезпечення
11. Антидопінгова діяльність та контроль
12. Принципи організації роботи по адаптації спортсменів до умов проведення XXXI літніх Олімпійських ігор
13. Контроль реалізації програми

ВСТУП

Кульова стрільба на сучасному етапі свого розвитку характеризується цілим рядом специфічних особливостей, які безпосередньо впливають на весь процес підготовки національної збірної команди до головних змагань найближчого чотириріччя – XXXI літніх Олімпійських ігор.

До їх переліку можна віднести:

- зростання професійного рівня спортсменів, які беруть участь у головних міжнародних змаганнях;
- значне збільшення кількості спортсменів, здатних демонструвати високі спортивні результати;
- розширення загальної кількості країн, у яких культивується кульова стрільба;
- підвищення якості і розширення обсягу засобів матеріально-технічного забезпечення як змагальної, так і тренувальної діяльності спортсменів-стрільців.

Специфіка проведення такого масштабного міжнародного спортивного форуму, як Олімпійські ігри, має цілий ряд додаткових специфічних факторів і особливостей, які відрізняють його від будь-яких інших змагань.

До них відносяться:

- обстановка проведення змагань, яка істотно відрізняється від звичайної, робочої і помітно впливає на загальний емоційний стан та емоційну піднесеність учасників;
- висока значимість змагань як для кожного учасника так і для держави, що підвищує почуття особистої відповідальності кожного і тривоги за успішність виступу.

Ці особливості призводять до значного загострення спортивної боротьби, що, у свою чергу, викликає різке зростання фізичних та психоемоційних навантажень на учасників, які можуть перешкоджати стрільцям сповна реалізувати на змаганні уміння і навички сформовані і відпрацьовані в ході тренувального процесу.

Зважаючи, що спортсменам-стрільцям практично неможливо утримувати протягом тривалого часу досягнутий надзвичайно високий (піковий) рівень спортивної підготовленості, зростає роль реально обґрунтованих цільових програм, які забезпечать найвищий рівень підготовки і вихід на пік спортивної форми у терміни саме до найбільш важливих стартів.

Цільова програма визначає основні напрямки вдосконалення підготовки спортсменів високого класу, містить детальний перелік засобів спрямованих на розвиток основних фізичних, технічних і спеціальних якостей спортсменів, визначає проміжні етапи підготовки, у т.ч. пов'язані з іншими відповідальними змаганнями, оцінює якісний рівень підготовленості спортсменів на кожному етапі за конкретними контрольними нормативами, що відповідають вимогам сучасності.

Виходячи з цього, у програмі висвітлені наступні розділи:

- загальна характеристика програми XXXI Олімпійських ігор в Ріо-де-Жанейро;
- основні тенденції розвитку кульової стрільби у світі на даному етапі;
- сучасний рівень розвитку кульової стрільби в Україні;
- співвідношення сил на міжнародній арені;
- система відбору до національної збірної команди;
- організаційні форми підготовки членів збірної команди;
- матеріально-технічне забезпечення підготовки;

- кадрове забезпечення;
- фінансове забезпечення;
- науково-методичне і медичне забезпечення;
- антидопінгова діяльність та контроль;
- принципи організації роботи по адаптації спортсменів до умов проведення XXXI літніх Олімпійських ігор;
- контроль реалізації програми.

Можливі шляхи вирішення перерахованих питань і визначили основний зміст запропонованої програми.

1. Загальна характеристика стрілецької програми XXXI Олімпійських ігор в Ріо-де-Жанейро.

Змагання з кульової стрільби у програмі Олімпійських ігор-2016 у Ріо-де-Жанейро проводяться в період з 5 по 21 серпня. Змагання тільки особисті. Згідно програми змагань виконується 10 вправ, кожна з яких проводиться в два етапи: кваліфікація та фінал. Загальна характеристика вправ наводиться у таблиці 1.

Міжнародна Федерація стрілецького спорту (ISSF) на початку 2013 року змінила умови проведення як кваліфікаційних змагань, так і фінальних серій.

Таблиця 1

Дистанція (м)	Вправа	Кількість пострілів		Кількість фіналістів
		кваліфікація	фінал	
Жінки				
10	Стрільба з пневматичного пістолета	40	20*	8
25	Стрільба з малокаліберного пістолета	30+30	5x5*	8
10	Стрільба з пневматичної гвинтівки	40	20*	8
50	Стрільба з малокаліберної гвинтівки з трьох положень	3x20	45*	8
Чоловіки				
10	Стрільба з пневматичного пістолета	60	20*	8
50	Стрільба з малокаліберного пістолета	60	20*	8
25	Стрільба з швидкострільного малокаліберного пістолета	60	8x5*	6
10	Стрільба з пневматичної гвинтівки	60	20*	8
50	Стрільба з малокаліберної гвинтівки з трьох положень	3x40	45*	8
50	Стрільба з малокаліберної гвинтівки лежачи	60	20*	8

* Примітка: відповідно до нових правил ISSF, фінали в олімпійських вправах проводяться за таких умов:

- у вправах з пневматичного пістолету (чоловіки та жінки), пневматичної гвинтівки (чоловіки та жінки), малокаліберного пістолету на 50 метрів (чоловіки) та малокаліберної гвинтівки лежачи (чоловіки): фінал складається з двох (2) серій по три (3) залікові постріли кожна з часом 150 секунд на серію або 100 секунд на серію 50м лежачи чоловіки (3+3 постріли). Після чого виконуються чотирнадцять (14) одиночних залікових пострілів, кожен з яких робиться по команді за час 50 секунд та 30 секунд для стрільби лежачи. Вибування фіналістів з найменшим результатом починається після восьмого пострілу та продовжується після кожних двох пострілів до тих пір, поки не залишаться претенденти на золоту та срібну медалі. Всього виконується двадцять (20) фінальних пострілів;

- у вправах з малокаліберної гвинтівки 3x20 (жінки) та 3x40 (чоловіки): фінал складається з 15 залікових пострілів з кожного положення, з коліна, лежачи та стоячи, у цій послідовності. Фінал починається з 3 x 5 пострілів з коліна за 200 сек. на серію. Після семи (7) хвилин на зміну положення та пристрілку, фіналісти роблять 3x5 пострілів лежачи за 150 сек. на серію. Після дев'яти (9) хвилин на зміну положення та пристрілку, фіналісти роблять 2 x 5 пострілів стоячи за 250 сек. на серію. Двоє фіналістів з найменшим результатом вибувають після 10 (2 x 5) пострілів. Фінал продовжується з п'яти (5) одиночних пострілів стоячи за 50 сек., з вибуванням стрільця з найменшим результатом після кожного пострілу, поки не залишаться два стрільці, які виконують останній постріл для визначення переможця. Всього повинно бути зроблено сорок п'ять (45) фінальних пострілів;
- у вправі з малокаліберного швидкострільного пістолету (чоловіки): фінал у вправі МП-8 складається з восьми (8) серій по 5 пострілів за 4 сек. з підрахунком влучання або промаху та вибуванням фіналістів з найменшими результатами, починаючи після четвертої серії та до восьмої серії, де і визначаються володар золотої та срібної медалей;
- у вправі з малокаліберного пістолету (жінки): фінал у вправі МП-5 складається з двох етапів: півфіналу та двох (2) Матчів за Медалі (ММ). Всі результати визначаються за системою: влучання – промах. Півфінал складається з п'яти (5) серій по п'ять (5) пострілів по мішені, що з'являється. Всі вісім (8) фіналісток стріляють півфінал. В ММ, спортсменки, які посіли перше та друге місця в півфіналі, змагаються за золоту та срібну медалі, а спортсменки, що посіли третє та четверте місця, змагаються за бронзову медаль. Кожен ММ стріляється серія за серією. Спортсменка, що зробила більше влучань в кожній серії, отримує два (2) очки. У випадку нічиєї, кожна отримує по одному (1) очку. Переможниця кожного з ММ повинна набрати сім (7) очок.

Система відбору на XXXI Олімпійські ігри базується на двох умовах.

По-перше, кожна країна для участі в Олімпіаді повинна вибороти ліцензію на виконання кожної вправи олімпійської програми змагань. Загальна кількість ліцензій – 390 (у 2012 році було 390, репрезентовано 108 країн). Суворого розмежування кількості ліцензій для чоловіків та жінок не встановлено (приблизне співвідношення – 40 % жінок та 60 % чоловіків). У всіх вправах – по дві квоти для кожної країни. Максимальна кількість ліцензій на одну країну – 20. Більше двох спортсменів у кожному виді олімпійської програми від одної країни не допускається.

По-друге, в Олімпійських іграх мають право брати участь лише спортсмени, які виконали мінімальні кваліфікаційні нормативи (MQS) встановлені Міжнародною Федерацією стрілецького спорту (ISSF).

Ліцензії не іменні. Вони виборюються для країни, яка, відповідно загальної кількості отриманих ліцензій, має право визначити персональний склад своїх учасників Олімпіади незалежно від того, хто персонально завоював ці ліцензії.

Як ліцензії, так і кваліфікаційні нормативи зараховуються на чемпіонатах або Кубках світу та інших визначених змаганнях, що проводяться під егідою ISSF. До цих змагань віднесено і чемпіонати Європи. Вперше у 2015 році в м.Баку (Азербайджан) з 12 по 28 червня будуть проводитись Європейські Ігри, де також будуть розіграні олімпійські ліцензії. Спортсмен має право отримувати лише одну

ліцензію. Якщо він знову займає на змаганнях місце, яке дає право на здобуття ліцензії, то вона передається спортсмену, який посів наступне місце. Спортсмен, який має ліцензію для участі в одному з видів програми змагань, може бути заявлений і в інших видах програми, якщо він виконав у них відповідний норматив MQS.

2. Основні тенденції розвитку кульової стрільби у світі на сучасному етапі.

До останнього олімпійського циклу основною тенденцією розвитку кульової стрільби у світі вважалось розширення кількості країн, що культивують стрілецький спорт. На сучасному етапі ваговий коефіцієнт пріоритету слід віднести до підвищення якісних параметрів спортивних результатів. Так, якщо на Олімпіаді-2000 року в Сіднеї при квоті кількості учасників, обмеженої 410 спортсменами, взяло участь 103 країни, то на XXVIII Олімпійських іграх в Афінах, незважаючи на скорочення загальної кількості до 390 спортсменів, вже взяли участь представники 106 країн. На Олімпіаді в Пекіні ті ж 390 спортсменів представляли тільки 100 країн.

У той же час, практично в усіх країнах підвищується конкурентоздатність спортсменів, які досягають високих результатів. Потрапляти до складу переможців відповідальних змагань стало більш складно. Так, ISSF веде рейтинг провідних спортсменів цього виду спорту, що досить успішно виступають на визначних змаганнях світу. Перед Олімпіадою-2004 в Афінах рейтинг-лист ISSF містив 1887 спортсменів з 91 країни. Перед Олімпіадою-2008 в Пекіні в цьому ж документі розміщувались тільки 1342 спортсмена з 85 країн. На даний час в рейтингу ISSF знаходяться 2003 спортсмени.

Рівень якісних показників екіпірування стрільців, їх зброї, набоїв, за останній час продовжував зростати. Це помітно розширило коло спортсменів, здатних наблизитися до високих результатів.

Майстерність провідних стрільців світу практично знаходиться на межі фізичних та психологічних можливостей людини. Високий рівень безперервного зростання результативності стрільби приводить до того, що ISSF періодично змушена ускладнювати умови виконання вправ. Так, у стрільбі з пневматичної гвинтівки на 10 метрів, що отримала широке визнання на всіх континентах, накопичилася така кількість рівних рекордних абсолютних результатів, тобто тих, котрі перевершити неможливо, що в 1989 році було прийняте рішення зменшити діаметр «десятки» з 1 мм до 0,5 мм. Однак наприкінці 2012 року знову з'явилися абсолютні результати в 600 очок у чоловіків і вже 14 (!) 400-очкових результатів у жінок. У стрільбі лежачи з малокаліберної гвинтівки на 50 метрів в той же час було зафіксовано 18 (!) абсолютних світових рекордів у 600 очок.

Тому, з 1 січня 2013 року ISSF були прийняті зміни в правилах проведення змагань. Насамперед ці зміни торкнулися проведення змагань як у стрільбі з пневматичної гвинтівки у чоловіків та жінок, так і у стрільбі лежачи на 50 м у чоловіків. Тепер стрільба у кваліфікації ведеться з підрахунком суми з десяти пострілів (серії) з десятима долями очок. Так з'явилися суми на зразок: 103,5 і т.п. Відтепер максимально можлива сума очок у цих вправах може складати: 654,0 – для вправ з 60 пострілів, та 436,0 – для вправ з 40 пострілів. А також змінилися правила проведення вправ, які стосувалися часу на стрільбу. Тепер час

на виконання пристрілочних пострілів відокремлений від часу на виконання залікових пострілів. І час на виконання залікових пострілів скорочено.

Змінилися також і умови виконання фінальних серій. Тепер після кваліфікації всі учасники фіналів розпочинають боротьбу «з нуля», тобто рівень результату, з яким спортсмен потрапив до фіналу, не враховується. Тому в даних умовах, зростає вимога до високої психологічної стійкості стрільця під час виконання фінальної серії.

3. Сучасний рівень розвитку кульової стрільби в Україні.

Необхідно відмітити, що інфраструктура кульової стрільби в Україні була і залишається масштабною.

Зараз цей вид спорту розвивається в 19 регіонах України, в 10 з яких він визнаний пріоритетним (Вінницька, Дніпропетровська, Івано-Франківська, Луганська, Львівська, Одеська, Полтавська, Херсонська, Чернігівська області та м. Київ). Стрільба є у 60 відділеннях ДЮСШ, 5 – СДЮШОР, 3 – УФК та 9 відділеннях ШВСМ де тренуються 4605 спортсменів, працюють 239 тренерів, 145 з яких – штатні (62,3 %). Серед тренерів 66 мають першу та вищу тренерські категорії (43,5 %).

Тренувальна та змагальна діяльність у кульовій стрільбі достатньо активна. Однак у 2014 році, у зв'язку з складним фінансовим та політичним становищем в країні, було відмінено низку всеукраїнських змагань. Отже, у 2014 році було проведено лише шість Всеукраїнських змагань. Збірна команда України з кульової стрільби брала участь у: чемпіонаті Європи зі стрільби з пневматичної зброї, чемпіонаті Світу, двох етапах Кубка світу за олімпійською програмою, фіналі Кубка світу, II Юнацьких Олімпійських Іграх, Кубку Світу серед юніорів, в етапі та фіналі Юнацької Ліги Європи, семи міжнародних змаганнях з окремих видів зброї. Також було проведено п'ятнадцять навчально-тренувальних зборів у межах України.

На головних всеукраїнських змаганнях року з кульової стрільби, чемпіонатах України, розігрується 17-18 комплектів нагород. Ці змагання проходять за досить високих результативних показників. Дані про кількісний склад учасників чемпіонатів країни за період 2012 – 2014 рр. наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Кількісний склад учасників чемпіонатів України	2012	2013	2014
Кількість регіонів, що прийняли участь в чемпіонаті	19	19	16*
Кількість учасників	275	281	222
Кількість Майстрів спорту міжнародного класу та заслужених Майстрів спорту	90	83	65
Кількість Майстрів спорту	83	100	64

*Примітка: Не брала участь у чемпіонатах України команда АР Крим через анексію. Команди Волинської та Миколаївської областей - через брак коштів. Представники Донецької та Луганської областей брали участь у змаганнях тільки на особисту першість та в обмеженій кількості.

Аналіз даної таблиці свідчить про тенденцію збільшення загальної кількості учасників (у 2014 році цей показник суттєво зменшився через події в Україні), так і високий рівень їх якісного складу, обумовленої кількістю діючих майстрів спорту міжнародного класу та майстрів спорту України, що беруть участь в змаганнях.

До позитивного моменту можна віднести і те, що на відкритих чемпіонатах України в останні роки можна бачити представників таких країн, як Вірменія, Молдова, Катар. Тренерів цих країн до цього спонукає можливість перевірки своїх спортсменів в умовах високої конкуренції, яка завжди присутня в українських турнірах.

З метою стимулювання прагнення українських стрільців до досягнення високих результатів ще за два роки до Олімпіади-2016 були переглянуті й істотно ускладнені вимоги до виконання нормативів майстрів спорту України та, особливо, майстрів спорту України міжнародного класу. Тому кількість спортсменів, що заслужили такі звання незначно знизилася, однак, якісні показники їх результатів істотно зросли.

Серед областей, які вели успішну роботу по підготовці майстрів вищої кваліфікації, окремо виділялась Львівська область, спортсмени якої становлять майже третину нових майстрів влучного вогню. Помітні успіхи у спортсменів Дніпропетровської, Вінницької, Рівненської, Черкаської, Одеської, Чернігівської областей та м. Києва.

4. Співвідношення сил на міжнародній арені.

Найбільш вагомим критерієм оцінки рівня розвитку виду спорту в окремій державі у порівнянні з іншими країнами може служити успіхи її представників на міжнародній арені. Порівняльні результати виступу національної збірної команди України у основних стартах 2012 – 2014 років наведено в таблицях 3-7.

Таблиця 3

Медальний залік на Олімпійських іграх – 2012, м. Лондон

Міс-це	Країна	Кількість місць						Всього медалей
		1 місце	2 місце	3 місце	4 місце	5 місце	6 місце	
1	ЮЖНА КОРЕЯ	3	2				1	5
2	КИТАЙ	2	1	3	2	2	1	6
3	ІТАЛІЯ	1	2			1		3
4	США	1		1		1		2
5	БІЛОРУСЬ	1				1		1
5	РУМУНІЯ	1						1
7	КУБА	1						1
8	ІНДІЯ		1	1	1		1	2
8	СЕРБІЯ		1	1	1		1	2
10	ФРАНЦІЯ		1		1		1	1
11	ПОЛЬЩА		1		1			1
12	БЕЛЬГІЯ		1					1
13	УКРАЇНА			2		1		2
14	ЧЕСЬКА РЕСПУБЛІКА			1	1			1
15	СЛОВЕНІЯ			1				1

16	РОСІЙСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ				2	1		0
17	ВЬЕТНАМ				1			0
18	НІМЕЧЧИНА					1	2	0
19	ХОРВАТІЯ					1		0
20	ГОЛАНДІЯ					1		0
21	УГОРЩИНА						2	0
22	ІСПАНІЯ						1	0

Таблиця 4

Медальний залік на чемпіонаті Європи з пневматичної зброї 2013, м. Одеса

Місце	Країна	Кількість медалей			Разом
		Золоті	Срібні	Бронзові	
1	УКРАЇНА	7	6	7	20
2	РОСІЙСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ	5	8	6	19
3	ІТАЛІЯ	5	1		6
4	ФІНЛЯНДІЯ	3	3	2	8
5	ПОЛЬЩА	2	1		3
6	АВСТРІЯ	2		1	3
7	ФРАНЦІЯ	1	4	2	7
8	НІМЕЧЧИНА	1	2	3	6
9	УГОРЩИНА	1	1		2
9	СЕРБІЯ	1	1		2
11	ШВЕЦІЯ	1		1	2
12	ІЗРАЇЛЬ	1			1
13	БЕЛОРУСЬ		1	2	3
14	ХОРВАТІЯ		1		1
14	ЧЕСЬКА РЕСПУБЛІКА		1		1
16	НОРВЕГІЯ			2	2
17	АРМЕНІЯ			1	1
17	ІСПАНІЯ			1	1
17	ЛАТВІЯ			1	1
17	СЛОВЕНІЯ			1	1

Таблиця 5

Медальний залік на чемпіонаті Європи з малокаліберної зброї 2013, м. Осієк

Місце	Країна	Кількість медалей			Разом
		Золоті	Срібні	Бронзові	
1	НІМЕЧЧИНА	9	8	6	23
2	РОСІЙСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ	7	6	7	20
3	ФРАНЦІЯ	7	6	2	15
4	ШВЕЙЦАРІЯ	5	4	2	11
5	УКРАЇНА	4	3	5	12
6	ТУРЕЧЧИНА	3	2	1	6
7	ІТАЛІЯ	3	1	1	5
8	ЕСТОНІЯ	2	1	2	5
9	НОРВЕГІЯ	1	5	2	8
10	ПОЛЬЩА	1	2	5	8
11	ШВЕЦІЯ	1	1		2
12	АВСТРІЯ	1		3	4
13	ДАНІЯ	1		2	3
14	ЧЕСЬКА РЕСПУБЛІКА	1			1

15	БЕЛОРУСЬ		3	3	6
16	УГОРЩИНА		2	1	3
17	ПОРТУГАЛІЯ		1	1	2
18	ХОРВАТІЯ		1		1
19	СЕРБІЯ			2	2
20	ФІНЛЯНДІЯ			1	1

Таблиця 6

Медальний залік на чемпіонаті Європи з пневматично зброї 2014, м. Москва

Місце	Країна	Кількість медалей			Разом
		Золоті	Срібні	Бронзові	
1	УКРАЇНА	6	8	1	15
2	ФІНЛЯНДІЯ	5	2	3	10
3	УГОРЩИНА	4	0	2	6
4	НІМЕЧЧИНА	2	5	2	9
5	ШВЕЙЦАРІЯ	2	0	1	3
6	ПОЛЬЩА	2	0	0	2
7	РОСІЙСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ	1	6	4	11
8	БЕЛОРУСЬ	1	2	2	5
9	СЕРБІЯ	1	1	1	3
10	ФРАНЦІЯ	1	0	2	3
11	ГРЕЦІЯ	1	0	0	1
12	ІТАЛІЯ	0	1	2	3
13	ЛАТВІЯ	0	1	1	2
14	АРМЕНІЯ	0	0	2	2
15	ЧЕСЬКА РЕСПУБЛІКА	0	0	1	1
15	ПОРТУГАЛІЯ	0	0	1	1
15	ШВЕЦІЯ	0	0	1	1

Таблиця 7

Медальний залік на чемпіонаті Світу 2014, м. Гранада

Місце	Країна	Кількість медалей			Разом
		Золоті	Срібні	Бронзові	
1	КИТАЙ	19	16	9	44
2	НІМЕЧЧИНА	15	6	4	25
3	РОСІЙСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ	9	13	18	40
4	ІТАЛІЯ	9	8	1	18
5	ФРАНЦІЯ	7	8	6	21
6	США	6	5	6	17
7	ФІНЛЯНДІЯ	6	4	1	11
8	КОРЕЯ	4	5	5	14
9	НОРВЕГІЯ	4	2	3	9
10	ПОЛЬЩА	4		1	5
11	ШВЕЦІЯ	3	6	1	10
12	ШВЕЙЦАРІЯ	2	6	3	11
13	УКРАЇНА	2	3	4	9*
14	ТУРЕЧЧИНА	2	1	2	5
15	УГОРЩИНА	2		5	7
16	ВЕЛИКА БРИТАНІЯ	1	3	3	7
17	АВСТРАЛІЯ	1	1	1	3
17	СЛОВАЧЧИНА	1	1	1	3
19	МОНГОЛІЯ	1	1		2

20	СЕРБІЯ	1		2	3
21	ЛАТВІЯ	1		1	2
22	ДАНІЯ	1			1
22	ІРЛАНДІЯ	1			1
24	ЧЕСЬКА РЕСПУБЛІКА		2	5	7

Продовження таблиці 7

25	АРМЕНІЯ		2	3	5
26	БЕЛОРУСЬ		1	4	5
27	ІСПАНІЯ		1	1	2
27	ІНДІЯ		1	1	2
29	ХОРВАТІЯ		1		1
29	КІПР		1		1
29	ІРАН		1		1
29	КУВЕЙТ		1		1
29	ПОРТУГАЛІЯ		1		1
29	КАТАР		1		1
35	ЕСТОНІЯ			2	2
35	КНДР			2	2
37	АВСТРІЯ			1	1
37	БРАЗИЛІЯ			1	1
37	БОЛГАРІЯ			1	1
37	ЄГИПЕТ			1	1
37	ГРЕЦІЯ			1	1
37	ПІВДЕННА АФРИКА			1	1
37	ТАЙВАНЬ			1	1

*Примітка: збірна команда України через брак коштів виступала на чемпіонаті Світу 2014 року неповним складом.

Аналіз наведених таблиць 3-7 беззаперечно свідчить про те, що збірна України впевнено посідає провідні позиції в світовій еліті стрілецького спорту.

До того ж і персонально українські провідні стрільці постійно знаходяться у межах перших трьох десятків спортсменів, що очолюють рейтинг-листи ISSF майже у всіх вправах олімпійської програми змагань. На цей час (01.01.2015р.) серед них присутні не тільки переможці та призери минулих Олімпіад 2004-2008-2012 років, такі як Олена Костевич та Юрій Сухоруков, або фіналісти Олег Омельчук, Роман Бондарук та Наталя Кальниш. Серед лідерів цього рейтинг-листа є і такі як Павло Коростильов (чемпіон II Юнацьких Олімпійських ігор 2014), Сергій Куліш, Ольга Голубченко, Поліна Конарева, Олег Царьков, Віктор Банькін. Це наш резерв, на який можливо та потрібно розраховувати.

З урахуванням досягнень спортсменів провідних стрілецьких країн в минулому олімпійському циклі, можливо зробити прогноз щодо складу суперників для збірної України на майбутніх Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро (таблиця 8).

Детальний аналіз даних, приведених у цьому розділі, дозволяє зробити аргументований висновок про те, що головними суперниками українських спортсменів, що спеціалізуються у кульовій стрільбі, на міжнародній арені в найближчий період часу є, насамперед, снайпери Китаю, Росії, Німеччини, Сполучених Штатів Америки, Кореї, Чехії. Не можна скидати з рахунків і такі країни, як Італія, Чеська Республіка, Словенія, Індія, Монголія, Сербія, стрільці

яких можуть скласти серйозну конкуренцію в окремих видах олімпійської програми змагань.

Таблиця 8

Країна	Передбачувані досягнення (медалі, місця)				
	золоті	срібні	бронзові	всього	місце
КИТАЙ	2 - 4	1 - 3	1 - 3	4 - 10	1 - 2
ПІВДЕННА КОРЕЯ	1 - 2	1 - 2	1 - 2	3 - 6	1 - 3
УКРАЇНА	1 - 2	1 - 2	1 - 3	3 - 7	2 - 4
РОСІЙСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ	1 - 2	1 - 2	1 - 2	3 - 6	2 - 4
НІМЕЧЧИНА	1 - 2	1 - 2	1 - 2	3 - 6	2 - 5
США	1 - 2	1 - 2	1 - 2	3 - 6	2 - 6
СЕРБІЯ	0 - 1	0 - 1	1 - 2	1 - 4	3 - 7
ІТАЛІЯ	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 3	3 - 8
ЧЕСЬКА РЕСПУБЛІКА	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 3	3 - 9
ІНДІЯ	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 3	3 - 10
СЛОВЕНІЯ	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 3	4 - 11
МОНГОЛІЯ	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 3	4 - 12

5. Система відбору до національної збірної команди України.

Сучасна система підготовки стрільців високого класу є складним, багатогранним процесом, який включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та інші фактори.

Одним з головних завдань під час планування підготовки стрільців до змагань є створення оптимальної структури підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена до перенесення тренувальних та змагальних навантажень.

В основу відбору кандидатів до національної збірної команди покладено принцип врахування кращих спортивних результатів, які демонстрували спортсмени на всеукраїнських та міжнародних змаганнях і їх якісна оцінка. Пропонується попередній та заключний етапи відбору. На попередньому етапі тренерською радою збірної команди України відбирається не менш ніж подвійний склад кандидатів. На заключному етапі він скорочується до кількості, якою регламентується склад команди на майбутніх головних змаганнях року з урахуванням одного (двох) запасних.

Також при реалізації системи відбору кандидатів до складу національної збірної команди для участі в Олімпійських іграх враховуються виконання спортсменами наступних умов:

- виконання у повному обсязі плану підготовки протягом відбіркового циклу;
- виконання вимог щодо запланованих медичних обстежень та дотримання правил і вимог антидопінгового контролю;
- демонстрація високих морально-вольових якостей та психологічної витримки на етапах підготовки та головних стартах сезону;
- дотримання етичних та моральних норм поведінки.

При відборі кандидатів до національної збірної команди України на завершальному етапі необхідно передбачати 50% резерву боездатних стрільців для кожного виду програми. Таке положення, по-перше: підстраховує непередбачені втрати серед спортсменів основного складу, по-друге: сприяє

конкуренції, що, у свою чергу, надасть додаткове емоційне навантаження в процесі підготовки до головних стартів чергового олімпійського циклу.

Виходячи з цього, склад кандидатів до національної збірної команди на 2015 рік, повинен мати не менш, ніж 22 - 25 стрільців високого класу.

Безпосередня система відбору спортсменів до національної збірної команди, яка прийме участь в XXXI Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро з визначенням конкретних відбіркових стартів, буде сформована після чемпіонату Європи з пневматичної зброї 2015 року. В цій системі слід врахувати, що 2015 рік є найбільш насиченим відбірковими змаганнями за право участі у Іграх-2016. У спортсменів з Європи після завершення сезону 2015 року, залишиться тільки один чемпіонат Європи з пневматичної зброї 2016 року, де будуть розіграні останні ліцензії.

У 2014 році, на чемпіонаті Світу в м. Гранада (Іспанія), українські стрільці завоювали перші дві ліцензії на участь у Іграх-2016. Володарями їх стали: Олена Костевич (пневматичний пістолет) та Сергій Куліш (малокаліберна гвинтівка з трьох положень).

6. Організаційні форми підготовки членів збірної команди України.

Підсумкові дані кількісних показників системи відбору до збірної команди України у передолімпійському та олімпійському роках у таблиці 9.

Таблиця 9

Показник	2015	2016
Кількість кандидатів на участь в Олімпійських іграх	25	15
Кількість кандидатів на участь в чемпіонатах Європи	45	36
Кількість та найменування етапних змагань:		
- змагання за Кубок України	2	-
- чемпіонати України	3	2
Кількість та найменування відбіркових змагань:		
- етапні змагання за Кубок світу	4	-
- Європейські ігри	1	-
Кількість та найменування головних змагань:		
- чемпіонати Європи	2	1
- Європейські ігри	1	-
- Олімпійські ігри	-	1
Критерії відбору:		
- спортивні результати членів збірної команди в сезоні	+	+
- кількість заходів з ПМО НМЗ	2	2
Методи наукових досліджень, які застосовуються в НМЗ		
- аналіз роботи спортсменів на тренажері СКАТТ	+	+

Організаційні питання підготовки спортсменів національної збірної команди, форми підготування та співвідношення витрат часу на цей період приведено в таблиці 10.

Таблиця 10

Форми підготування	Запланований час в % від загальної кількості днів року	
	2015	2016
На НТЗ і змагання у складі збірної команди країни	55	70

На НТЗ і змагання у складі команд регіонів (клубів)	30	20
Самостійно	10	5
Реабілітаційні заходи	5	5

Такий розподіл часу, з одного боку, дозволяє тренерам збірної команди здійснювати постійний контроль і доведення до найвищого ступеня спортивної форми кандидатів на участь в Олімпійських іграх, а, з іншого, надає особистим тренерам можливість здійснення цілеспрямованої роботи зі своїми спортсменами.

Зміст і деталізація компонентів запропонованої організаційної форми підготовки спортсменів зорієнтована на планомірне формування усіх елементів спортивної майстерності з позицій досягнення найвищих спортивних результатів, на досягнення максимального рівня функціональних можливостей спортсменів та їх реалізацію в головних змаганнях кожного сезону. Особлива увага спрямована на індивідуальний підхід до формування календарних планів тренувальної та змагальної діяльності кожного кандидата до складу олімпійської збірної команди.

6.1 Планування змагальних та тренувальних навантажень за роками олімпійського циклу

Ефективне вирішення завдань підготовки спортсменів, кандидатів на включення до складу олімпійської збірної команди країни передбачає специфічне планування змагальної підготовки, яка включає головні, етапні та відбіркові змагання.

У процесі підготовки до XXXI літніх Олімпійських ігор 2016 року в Ріо-де-Жанейро спортсмени України повинні виступити на двох чемпіонатах Європи (з пневматичної та малокаліберної зброї) у 2015 році, Європейських іграх 2015 року та чемпіонаті Європи з пневматичної зброї 2016 року. Кожен з цих чемпіонатів відноситься до головних змагань. Основна мета виступів спортсменів в них – досягнення найвищого спортивного результату, завоювання найбільш високого місця. Такі змагання дозволяють тренерській Раді практично перевірити здатність спортсменів до повної мобілізації і реалізації фізичних, техніко-тактичних, функціональних, психологічних можливостей в реальних змагальних умовах високого рівня відповідальності.

До етапних змагань віднесено чемпіонати та Кубки України, які дозволяють контролювати рівень підготовленості та динаміку змагальної готовності спортсменів і сприятимуть зростанню їх спортивної майстерності. Чемпіонати, як правило, проводяться безпосередньо перед головними змаганнями року, Кубки України – по закінченню або на старті сезону. Результати змагань за Кубок дозволяє достатньо аргументовано сформулювати та скорегувати склади національної збірної команди, визначити кандидатів на включення до цього складу та безпосередній резерв збірної. Після проведення чемпіонату країни формується конкретний склад команди для виступу на головних змаганнях кожного року.

Стратегічною особливістю процесу формування боекваліфікованого складу команди країни є наявність спеціального етапу – відбіркових змагань, метою якого є оцінка ступеня підготовленості і перспектив залучення до складу команди конкретних спортсменів. Тренерською радою має бути завчасно прийнято рішення віднести до них міжнародні змагання достатньо високого рангу, наприклад, офіційні етапні змагання за Кубок світу, що проводяться під егідою ISFF. За результатами цих змагань вирішується питання не тільки формування і корегування оптимального

складу збірної команді за прийнятою системою, але і оцінки спортсменів за принципами і критеріями МОК та міжнародної федерації стрілецького спорту з метою аргументації правомірності їх допуску до Ігор-2016.

6.2 Тренувальні засоби у кульовій стрільбі та особливості їх застосування.

Практика свідчить, що найбільш ефективним засобом у процесі тренувальної діяльності є стрілецький електронний тренажер «СКАТТ». В основі його конструкції лежить принцип визначення координат коливання зброї за допомогою інфрачервоного випромінювача, розміщеного в корпусі електронної мішені, та приймача інфрачервоного випромінювання, який закріплений на зброї. Дані з приймача (сенсора) надходять в обчислювальний блок тренажера, що перетворює їх для наступної передачі в персональний комп'ютер. Потрапляючи в комп'ютер, дані обробляються програмою «СКАТТ», що відображає їх на екрані монітора у вигляді траєкторії прицілювання й розташування пробоїни на мішені.

За допомогою електронного тренажера «СКАТТ» під час тренування стрілець може вирішити наступні завдання:

- контроль стійкості та підбір оптимальних шляхів і методів її поліпшення;
- контроль обробки спускового гачку при серцевих ударах і диханні;
- контроль набуття стану стомлення під час тренування;
- підбір найбільш ефективного стрілецького одягу;
- підбір найбільш якісних пневматичних кульок та МК набоїв;
- підбір найбільш ефективної напоготівки (положення тіла під час стрільби).

Крім електронного тренажера «СКАТТ» в процесі тренувальної діяльності на централізованих НТЗ, особливо під час виконання передзмагального циклу, стрільцями використовуються і система електронних мішеней «АСКОР». На сьогодні практично усі міжнародні змагання у світі проводяться тільки за її застосуванням. В Україні, на жаль, вона розгорнута тільки на центральній базі підготовки спортсменів збірної команди України – в стрілецько-спортивному комплексі НСБ ЛВС Міністерства оборони у м.Львові. Це дає можливість нашим стрільцям хоча б перед значними змаганнями в деякій мірі адаптуватися до технічних умов проведення відповідальних міжнародних стартів.

«СКАТТ» і «АСКОР» – це найбільш ефективні сучасні засоби, які в останній час забезпечують процес підготовки спортсменів-стрільців. Однак, для вирішення окремих, специфічних для стрілецького спорту завдань, необхідно додатково залучити різноманітні тренувальні засоби та пристрої, зокрема: підсилювачі електричних сигналів, реєструючі пристрої, пульсометри, тощо. В основу їх роботи закладені принципи сейсмотремографії, тензометрії, стабілографії та реєстрації функціональних показників спортсменів в робочому режимі.

Загалом, тренувальні засоби, що використовуються, вирішують такі завдання, як:

- замірювання рівня розвитку спеціальних властивостей спортсмена-стрільця;
- контроль за станом техніки стрільби у природних умовах тренування і у змодельованих та змагальних умовах;
- контроль за рівнем передстартового емоційного хвилювання;
- контроль за витримуванням тренувального навантаження;
- прогнозування рівня технічної підготовленості та можливості досягнення певного результату, інше.

Конкретний вибір тренувальних і додаткових засобів пов'язується з пріоритетністю завдань, що вирішуються.

7. Матеріально-технічне забезпечення підготовки.

Тренерською Радою передбачається постійний моніторинг якості асортименту необхідного спеціального обладнання вітчизняного виробника (за наявності такого) з метою збільшення закупок українських товарів. Однак, у зв'язку з відсутністю вітчизняної продукції для стрілецького спорту вищих досягнень у попередні роки згідно з діючими нормативами здійснено вибіркові закупки у зарубіжних фірм спортивної стрілецької форми для змагань та інвентарю спеціального призначення. Таким чином здійснено оптимальну форму та зміст необхідних закупівель.

Найбільш раціональним плануванням матеріально-технічного забезпечення процесу підготовки до XXXI літніх Олімпійських ігор представляється, якщо його здійснювати диференційовано по роках.

Однак, при підготовці до XXXI літніх Олімпійських ігор 2016 треба враховувати, що з минулих Олімпійських ігор (2012 р.) централізовані закупівлі не проводились.

Для забезпечення оптимальної підготовки до О.І. 2016 потреба збірної команди України у стрілецькій зброї, екіпіруванні, стрілецькому обладнанні та набоях на даний час наведена в таблиці 11.

Таблиця 11

№ п/п	Назва товару	Країна-виробник	Кількість одиниць	Орієнтована вартість за цінами виробника, Євро	
				За одиницю виміру	Загальна ціна
1	Комплект електронних установок «АСКОР» - 50 м – 10 шт. - 10 м – 10 шт. - 25 м – 4 шт.	Швейцарія	1 комплект	225000	225000
2	Фінальні мішені АСКОР	Швейцарія	10 компл.	1500	15000
3	Компресори для заряджання балонів	Німеччина	2 шт.	2800	5600
4	Прилад для гвинтівки «Іріс»	Німеччина	15 шт.	230	3450
5	Кейси для пістолетів	США	10 шт.	350	3500
6	Прилад для вимірювання натягу спуска	Німеччина	1 шт	220	220
7	Пристрій для підвищення прицільної лінії на гвинтівку	Німеччина	10 шт	110	1100
8	Сумка стрілецька для гвинтівочної групи	Німеччина	10 шт.	150	1500
9	Пристрій для тренування без пострілу (без провідний)	Німеччина	15 шт.	180	2700
10	Навушники	Німеччина	30шт.	80	2400
11	Пасок для гвинтівки	Німеччина	15 шт.	155	2325

12	Світло-захисні козирки	Німеччина	20 шт.	30	600
13	Секундоміри електронні	Німеччина	5 шт.	80	400
14	Мішені паперові	Німеччина	300000 шт.	0,2	60000
15	Рукавиці стрілецькі	Німеччина	30 шт.	90	2700
16	Костюми стрілецькі	Німеччина	8 шт.	2550	20400
17	Черевики стрілецькі	Німеччина	25 пар	300	7500
18	Термобілизна	Німеччина	30 шт.	290	8700
19	Моноклі	Німеччина	10 шт.	350	3500
20	Пістолети пневматичні	Німеччина	3 шт.	2150	6450
21	Гвинтівки пневматичні	Німеччина	3 шт.	3500	10500
22	Набої гвинтівкові	Німеччина	200000 шт.	0,48	96000
23	Набої пістолетні	Німеччина	100000 шт.	0,47	47000
24	Установка «Ріка»	Німеччина	3 шт.	2750	8250
				Разом:	534795

8. Кадрове забезпечення.

Необхідна кількість штатних спортсменів та фахівців за напрямками, що забезпечать ефективність процесу підготовки національної збірної команди до XXXI літніх Олімпійських ігор, наводиться в таблиці 12.

Таблиця 12

Посада	Кількість ставок
Спортсмени (штатні)	36
Головний тренер	1
Старші тренери по видам зброї та НМЗ	10
Тренер-механік	2
Тренер-лікар	1
Тренер-масажист	1
Тренер-адміністратор	1
Начальник команди	1
Психолог	1
ВЕБ програміст	1

Наведене в таблиці розширення тренерського складу пов'язане з необхідністю ефективного використання в тренувальному процесі і постійного супроводу придбаної сучасної техніки, такої, як «СКАТТ» та «АСКОР». Ці технічні засоби дозволяють не тільки розширити коло розв'язуваних завдань, але й використати новітню науково-методологічну базу підготовки й удосконалення якості підготовки спортсменів високої кваліфікації, незалежно від виду зброї, яку використовує стрілець. Тому й необхідний кваліфікований фахівець, здатний використовувати технічні й інформаційні можливості нової апаратури, грамотно оцінювати останні досягнення фундаментальної і прикладної

науки та забезпечити впровадження корисних розробок у процес практичної підготовки збірної команди.

Наявність двох старших тренерів пістолетної групи диктується вже прийнятим в усьому світі поділом специфіки підготовки й удосконалювання чоловіків, що спеціалізуються у повільній та швидкісній стрільбі з пістолету.

9. Фінансове забезпечення.

Найбільш ефективно детальне планування фінансового забезпечення спортивних заходів, пов'язаних з підготовкою до XXXI Олімпійських ігор, доцільно виконувати щорічно після формування міжнародних та національних календарів проведення змагань. Так, план-календар на 2015 рік складався з урахуванням географічного положення країн, в яких будуть проводитись головні турніри сезону, специфіки процесу підготовки до двох чемпіонатів Європи відповідно з пневматичної і малокаліберної зброї, Європейських ігор, етапів Кубка Світу, виступів на всеукраїнських змаганнях та НТЗ.

10. Науково-методичне і медичне забезпечення.

Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди планується здійснювати з метою підвищення спортивно-технічної майстерності та психологічної підготовленості членів збірної команди на підставі впровадження сучасних педагогічних методик та сучасних інформаційних технологій. Цей напрямок роботи також планується використовувати в широкому обсязі.

Для підтримки формування тренерських рішень у питаннях відбору до збірної команди та об'єктивної оцінки і корекції тренувального процесу при підготованні до головних змагань планується застосовувати інформаційно-технологічні системи для оперативного отримання необхідної інформації і озброєння нею тренерів:

- довідкові дані про результати виступів провідних спортсменів світу на найвагоміших змаганнях за всіма напрямками олімпійської програми за останні чотири роки;
- експертний аналіз динаміки зміни якісних показників спортивних результатів, що зберігаються в базі даних;
- статистичний аналіз ефективності процесу "зміни поколінь" і перспективності діючого складу національної збірної команди;
- щорічне підведення підсумків роботи спортсменів, тренерів, спортивних організацій областей, ДСТ (відомств).

В свою чергу експертний аналіз динаміки зміни якісних показників спортивних результатів додатково надає можливість вирішення таких завдань, як:

- об'єктивний аналіз співвідношення сил на міжнародній арені;
- порівняльна оцінка результатів виступів провідних спортсменів України на найбільших внутрішньодержавних та міжнародних змаганнях;
- виявлення перспективних молодих спортсменів і оцінка їх потенційних можливостей в порівнянні з аналогічними показниками провідних спортсменів країни.

Медико-біологічне забезпечення збірної команди спрямовано на вдосконалення методик діагностики, лікування, профілактики травм і

захворювань спортсменів, підвищення ефективності функціонування їх організму в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності, ефективному відновленні організму.

В процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів воно здійснюється у напрямках:

- оптимізація загальних і спеціальних об'ємів навантажень членів збірної команди до змагань;
- реабілітація стану здоров'я членів збірної команди після тренувань та змагань;
- профілактика професійних захворювань членів збірної команди;
- санітарно-гігієнічна профілактика членів збірної команди.

Метою контролю функціонального стану спортсменів під час підготовки до Олімпіади-2016 є оптимізація процесу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних особливостей їх підготовки і можливостей важливіших систем організму. Ця мета реалізується за допомогою рішення багатообразних окремих задач, що пов'язані з оцінкою стану спортсменів, рівню їх підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності та інше. В практиці спортивної підготовки прийнято виділяти види контролю, що відповідають конкретному типу стану спортсмена.

Календарний план проведення обстежень спортсменів у період підготовки збірної команди України до Олімпійських ігор 2016 року в Ріо-де-Жанейро складається щорічно.

11. Антидопінгова діяльність та контроль;

Важливою складовою програми підготовки збірної команди є здійснення заходів, спрямованих на боротьбу проти застосування спортсменами заборонених препаратів, захист основного права спортсмена на участь у спортивній діяльності на засадах справедливості і рівності та збереження здоров'я.

Антидопінгова діяльність здійснюється у тісній співпраці з Національним антидопінговим центром та медичною комісією Національного Олімпійського комітету і передбачає зокрема:

- приведення регламенту з допінг-контролю у відповідність до вимог міжнародної федерації з кульової стрільби та системи ВАДА;
- вчасне інформування спортсменів та тренерів про зміни у списку речовин та методів заборонених у практиці спорту;
- формування фармкарт спортсменів і списку медикаментів, які будуть призначатися спортсменам та використовуватися на Олімпійських іграх, узгоджувати з Комітетом з терапевтичного використання заборонених субстанцій.

12. Принципи організації роботи по адаптації спортсменів до умов проведення XXXI літніх Олімпійських ігор.

Механізми адаптації спортсменів до кліматогеографічних умов країни-організатора XXXI Олімпійських ігор – Бразилії, суттєво відрізняється, від цього ж процесу під час участі у попередніх Олімпіадах.

Для умов в Ріо-де-Жанейро характерні:

- чотирьохгодинна різниця в часі доби;
- тропічний атлантичний клімат (середня температура серпня + 21,8⁰С).

Додаткові складності можуть виникати від нестійкої, непередбачуваної, мінливої погоди, значної вологості. Олімпіада буде проходити в серпні. Для Бразилії це – зима, що характеризується похмурою погодою, яка приносить холодний фронт з півдня і може тривати тижнями. Часті тумани, під час яких через забруднення повітря утворюється димна пелена (смог), через яку, у свою чергу, може ускладнюватися нормальний кисневий обмін в організмі спортсмена під час навантажень.

Шлях спортсменів до Ріо-де-Жанейро значно довше, ніж до Лондона (літаком більше 12 годин). Але, досвід участі спортсменів України у змаганнях на американському континенті свідчить про те, що трьох-чотирьох денна адаптація до умов їх проведення дає позитивний результат в питанні акліматизації.

На останньому етапі підготовки для досягнення ефективності цього етапу навіть при такій короткочасній адаптації, доцільно за один тиждень до вильоту планувати зниження на 20-25 % загального обсягу тренувальної роботи зі збереженням інтенсивності засобів тренування на максимальному і субмаксимальному рівні. За один-два дні до вильоту тренувальні навантаження, а також психологічна напруженість процесу підготовки також знижуються.

Після прибуття до Ріо-де-Жанейро перші один-два дні проводяться помірні тренувальні навантаження. Напередодні вильоту, ще у місці проведення заключного НТЗ, необхідно організувати проживання та тренувальний режим дня спортсменів по тимчасовому розкладу, близькому до графіка виступів стрільців на Олімпійських іграх. Особливу увагу варто звернути на питання корекції, оптимізації і відновлення спеціальної працездатності стрільців-спортсменів.

Звичайно, що відмінно підготовлені у фізичному і функціональному відношеннях стрільці зі стійкою психікою, цілеспрямовані на активну спортивну боротьбу, краще і швидше адаптуються в нових місцях перебування.

13. Контроль реалізації програми.

Контроль та відповідна корекція процесу реалізації завдань програми підготовки збірної команди України до XXXI літніх Олімпійських ігор здійснюється за результатами проведення:

- навчально-тренувальних зборів команди;
- результатів етапних, відбіркових та головних змагань;
- аналізу та обговорення виконаної роботи по підготовці та її підсумків.

Центральний орган виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту визначає тенденції, координує і контролює розвиток кульової стрільби в Україні та при необхідності вносить до програми, а також у процес підготовки збірної команди країни відповідні зміни.

Одночасно цей процес знаходиться в сфері постійної уваги з боку тренерської Ради і Президії Національної федерації стрільби України.