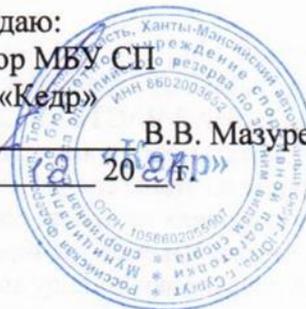


Принято:
на заседании
тренерского совета
протокол № 2
от «29» 12 2021 г.

Утверждаю:
Директор МБУ СП
СПОР «Кедр»
В.В. Мазуренко
«29» 12 2021 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 35 (зарегистрирован в Минюсте России 28 апреля 2018г., рег. № 50946)

Срок реализации программы на этапах:
начальная подготовка – 3 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики:
Зубова М.Н. – заместитель директора по СП
Шорина И.В. – старший инструктор – методист;
Шардина О.В. – старший инструктор – методист;
Вольперт Л.А. – инструктор-методист;
Миронов А.А. – тренер.

г. Сургут
2021 год

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.....	5
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.....	6
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	7
2.4. Режим тренировочной работы.....	8
2.5. Перечень тренировочных сборов.....	8
2.6. Медицинские, возрастные психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.....	9
2.7. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки*.....	10
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	10
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	13
2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.11. Планирование работы отделения.....	19
2.12. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по федеральному стандарту спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта пулевая стрельба.....	21
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	22
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	22
3.2. Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.....	23
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	24
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	25
IV. Программный материал для практических занятий.....	28
4.1. Тематический план «Общая физическая подготовка».....	28
4.2. Тематический план «Специальная физическая подготовка».....	30
4.3. Тематический план «Техническая подготовка» для винтовочников.....	33
4.3. Тематический план «Техническая подготовка» для пистолетчиков.....	46
4.4. Тематический план «Технической подготовки» при стрельбе по движущейся мишени.....	66
4.5. Тематический план «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка».....	71
4.6. Тематический план по предмету «Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика».....	73
4.6. План восстановительных мероприятий.....	79
4.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	81
4.8. План инструкторской и судейской практики.....	84
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	85
5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	85
5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	86
5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап.....	87
5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	88
5.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	89
5.6. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе.....	91
5.7. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке на тренировочном этапе.....	91
5.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	92
5.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	94
5.10. Итоговая аттестация спортсменов.....	94
VI. Требования к результатам реализации программы.....	96
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	98

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе для МБУ СП СШОР «Кедр» разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее – ФССП), утверждённого приказом министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 35 (зарегистрирован в Минюсте России 28 апреля 2018г., рег. № 50946). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм) винтовок и пистолетов. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских, 4 женских и 2 смешанных упражнения.

Олимпийские упражнения:

Винтовка:

"Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Мужчины", "Малокалиберная винтовка, 3 положения, 50м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Мужчины", "Пневматическая винтовка, 10м. Женщины", "Пневматическая винтовка, 10м. Смешанные команды";

Пистолет:

"Малокалиберный стандартный пистолет. 25м. Женщины", "Скорострельный малокалиберный пистолет, 25м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Мужчины", "Пневматический пистолет, 10м. Женщины", "Пневматический пистолет, 10м. Смешанные команды"

Данный период подготовки стрелков предъявляет специфические требования к спортсменам связанный с повышенной степенью психологической напряженности, наличием самообладания в момент выполнения выстрела.

Физические качества необходимые стрелку координация (устойчивость), статическая выносливость, высокие требования к моральным качествам, эмоциональная устойчивость, настойчивость, решительность, выдержка.

Минимальный возраст для зачисления с 10 лет, также необходимо сдать нормативы по общей физической подготовке. К занятиям пулевой стрельбой допускаются здоровые дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Система многолетней подготовки стрелков состоит из следующих этапов:

- начальной подготовки продолжительностью до 2 лет;
- тренировочный этап (спортивной специализации) до 4 лет;
- совершенствования спортивного мастерства без ограничения;
- высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Программа рассчитана на подготовку стрелков из огнестрельных и пневматических винтовок и пистолетов (МВ-1, МВ-2, МВ-4, МВ-5, МВ-6, МВ-8, МВ-9; ВП-1, ВП-2, ВП-4; МП-1, МП-2, МП-3, МП-4, МП-5, МП-6, МП-8, МП-11; ПП-1, ПП-2, ПП-3; МВ-10, МВ-11, МВ-11/а, МВ-12, ВП-10, ВП-11, ВП-11/а, ВП-12).

Программа служит основным документом для совершенствования спортивного мастерства, достижения высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс в отделении «пулевая стрельба» ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели и программным материалом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, просмотр соревнований;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программный материал программы состоит из следующих разделов подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Особенности спортивной пулевой стрельбы:

Стереотипность действий.

По мере совершенствования навыков стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия. Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые могут закрепиться многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться. Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а следовательно и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности

После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими.

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального

психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» и совершенствовании во всех видах подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость спортсменов. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность тренировочного занятия.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность календарного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание - не позднее 21.30 (для спортсменов старше 18 лет). Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивно подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп
Этап начальной подготовки	2	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

В соответствии с ФССП:

- на этап начальной подготовки зачисляются дети 9 лет, с предоставлением пакета документов;
- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 12 лет, с предоставлением пакета документов;
- на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены из тренировочных групп:
 - а) проходящие спортивную подготовку не менее трех лет.

б) выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;
 в) выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого спортсмена по объему и участию в соревнованиях (победители и призеры Всероссийских соревнований);

г) перевод по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, кандидата в члены спортивной сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничивается.

Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент спортсменов подразделяется на группы: начальной подготовки, тренировочная, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Осознанный стойкий интерес к пулевой стрельбе нередко возникает у подростков старше 13 лет. В виде исключения они могут быть приняты в группу начальной подготовки и через какое-то время, при успешном выполнении контрольных нормативов по видам подготовки досрочно переведены в тренировочную группу.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-52	33-42	16-24	14-18	12-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-32	18-23	12-15
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	45-52	53-60	57-67
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6	4-7	5-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

В группах начальной подготовки и тренировочных 1-го года дополнительные 6 недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних оздоровительных лагерей является важной

частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря стрелки укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технику выполнения выстрела из пневматического оружия. Стрелки групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями спортивной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов «от простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года - 6 часов в неделю;
- этап начальной подготовки св. 1 года - 9 часов в неделю;
- тренировочный этап до 2-х лет - 12 часов в неделю;
- тренировочный этап св. 2-х лет - 16 часов в неделю;
- этап спортивного совершенствования мастерства - 24-28 часов в неделю;
- этап высшего спортивного мастерства - 28-32 часа в неделю.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	3 - 6	4 - 5	5 - 6	5 - 6	6 - 8
Отборочные	-	-	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6
Подготовительные	-	2 - 4	3 - 6	4 - 7	8 - 12	8 - 12
Основные	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3

В таблице представлены виды стрельб, предназначенные для выявления технической готовности стрелков на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступление стрелка на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он

хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого этапа есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочная подготовка в группах круглогодичная, по расписанию утвержденным директором школы по согласованию с тренером.

Для спортсменов 10-16 лет рекомендуется начало занятия не ранее 9.00 и окончание не позднее 20.00 часов. Для спортсменов старше 18 лет возможно начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание - не позднее 21.30. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

2.5. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке складывается режим тренировочной работы.

2.6. Медицинские, возрастные психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку

Медицинский контроль в виде углубленного медицинского осмотра спортсмены проходят 2 раза в год в городском врачебно-физкультурном диспансере. Текущий контроль за медицинским состоянием воспитанников осуществляет школьный врач-специалист.

Члены сборной России проходят дополнительный медицинский контроль по плану сборной команды.

Спортсмены работающие с огнестрельным оружие предоставляют справку от психиатра.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

2.7. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки*

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	без ограничения	без ограничения
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	28-32
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	4-5	6-14	6-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1456-1664
Общее количество тренировок в год	156	156	156-208	208-260	312-728	312-728

* Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, задач и периода спортивной подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный). Общегодовой объём спортивной подготовки, предусмотренный утверждёнными режимами тренировочных занятий, может быть сокращён не более, чем на 25 % с учётом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях и соревновательной деятельности по этапу и году спортивной подготовки в течение календарного года.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тира 10 м (для спортивной дисциплины, включающих стрельбу из пневматической винтовки);
- наличие тира 50 м (для спортивной дисциплины, включающих стрельбу из малокалиберной винтовки);
- наличие тира 25 м (для спортивной дисциплины, включающих стрельбу из малокалиберного пистолета);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
1.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм.)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
2.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм.)	штук	на занимающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
3.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм.)	штук	на занимающегося	8 000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
4.	Мишени	штук	на занимающегося	1 600	-	2 400	-	3 200	-	4000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ»											
5.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм.)	штук	на занимающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
6.	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	8000	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
7.	Мишени	штук	на занимающегося	800	-	1200	-	1 600	-	2 000	-
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП»											
8.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм.)	штук	на занимающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	2	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Патроны (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	12 000	-	18 000	-	24 000	-	30 000	-
10.	Мишени	штук	на занимающегося	1 200	-	1 800	-	2 400	-	3 000	-
Оборудование и спортивный инвентарь											
11.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
12.	Футляр для перевозки патронов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
13.	Стрелковый тренажёр «СКАТТ»	штук	на занимающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Наушники -антифоны	пар	16
2	Оправа стрелковая (монокль)	штук	16
3	Футляр для перевозки оружия	штук	16
4	Футляр для перевозки патронов	штук	10
Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ» и «ПВ»			
5	Ремень стрелковый	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№пп\п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Куртка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Наушники -антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на занимающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	4
6.	Перчатки стрелковые (винтовочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Спортивная экипировка для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП» и «ПВ»											
7.	Ремень стрелковый	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности спортсменов. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент подразделяется на группы: начальной подготовки, тренировочная, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На первом этапе в группах начальной подготовки необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; кто такие Ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- укрепление здоровья и закалывание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине календарного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»:
- в группах винтовочников - в положениях «с колена» и «стоя» по мишеням: «белый лист» и №7;
- в группах пистолетчиков - по мишеням: «белый лист» и № 4, 9 а также по мишеням: «белый лист» и № 5 (подъем руки по сигналу);
- в группах стрелков по движущимся мишеням - по «белому листу» и по движущейся мишени;

-твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;

-участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов 3-го или 2-го взрослых разрядов;

-ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);

-костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

-усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);

-выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;

-выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанностей контролера на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

На втором этапе стрелковой подготовки, тренировочных группах, необходимо следующее:

-укрепление интереса к пулевой стрельбе;

-усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья;

-о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

-дальнейшее укрепление здоровья и закаливание;

-повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;

-закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

-изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;

-изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

-более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;

-формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;

-формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

-ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел;

-не допускать ошибок (первый год);

-формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;

-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

-увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);

-увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время тренировочного занятия многократное нахождение в изгойтке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 2 - ого разрядов (начальная специализация), 1-го разряда, 1-го разряда «подтвердить» и желателно КМС (углубленная специализация);

-совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

-развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

-ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление);

-ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

-ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;

-сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

-усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;

-выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год); показывать изгойтки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;

-участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов, норматива КМС (желателно);

-твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

-участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

На третьем этапе стрелковой подготовки в группах спортивного совершенствования необходимо следующее:

-усвоение сведений об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня; о значении развития массового спорта и подготовке резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи;

-дальнейшее укрепление здоровья и закаливание;

-дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической

выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

-периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;

-усвоение сведений о прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете пули и причинах разбрасывания пуль; об окклюзии - поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия;

-изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;

-дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

-умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);

-увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне КМС, КМС подтверждение (первый год), МС (второй год), МС подтверждение, (третий год);

-доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

-совершенствование автономной работы указательного пальца;

-овладение альтернативными способами управления спуском;

-совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;

-формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

-развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

-овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;

-овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;

-участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта, подтверждение выполнения норматива МС;

-углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о простейших приемах саморегуляции; о темпераменте, характере, самовоспитании;

-углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы - предложения, советы с тренером;

-усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;

-углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

-центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

-усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

-проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года;

-твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;

-участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

На четвертом этапе стрелковой подготовки в группах **высшего спортивного мастерства** необходимо следующее:

-ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы; с проводимыми в стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей; с успехами одаренных молодых стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;

-дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

-совершенствование разносторонней физической подготовленности стрелков; дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированности, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

-периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;

-изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;

-дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

-умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;

-увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изгойтке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях упражнений избранного вида оружия спортсменами, подготовленными на уровне МС и МСМК;

-доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;

-дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;

-совершенствование альтернативных способов управления спуском;

-дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

-дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержании дыхания («параллельность работ»);

-совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;

-совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;

-участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МСМК, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд обществ или ведомств, страны;

-углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека;

-углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

-углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;

-углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;

-усвоение сведений о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном влиянии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

-дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера составление личных планов на одно занятие, неделю, какой-то период и на отдельные занятия для тренировочных групп;

-проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой;

-твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

-участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок, медицинских осмотров.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

2.11. Планирование работы отделения

Общее количество групп в отделении регламентируется планом-обязательством по развитию пулевой стрельбы, разработанным вышестоящей организацией. Если возможности стрелковой базы и финансовые позволяют, то в спортивной школе могут быть отделения: винтовочное, пистолетное, стрельбы по движущейся мишени, желательно с двумя тренерами в каждом.

При согласии тренеров одного вида оружия (винтовка, пистолет, стрельба по движущимся мишеням) набором в группы начальной подготовки следует заниматься поочередно, через год. Обычно руководит набором тренер, сделавший выпуск.

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей учебно-воспитательной работы школы.

В основе планирования должны лежать принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
- координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

2.12. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по Федеральному стандарту спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта пулевая стрельба

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	150	181	140	126	169	125
Специальная физическая подготовка	105	150	200	223	254	190
Техническая подготовка	45	120	234	400	680	950
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	30	40	60	90
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	17	20	43	85	126
Общее количество тренировок в год	156	156	156-208	208-260	312-728	312-728
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1456-1664

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований является первостепенной задачей тренерского состава, обязательно обеспечить порядок нахождения на стрельбище. Тренеры несут ответственность за нарушение мер безопасности и гигиенических норм при проведении тренировочных занятий.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил.

Поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;

- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;

- воспитание нетерпимого отношения к нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами;

- самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающегося;

- контроль со стороны тренеров за действиями занимающихся на стрелковой площадке;

- обеспечение четкого порядка при проведении тренировочных занятий;

- высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и в тире в любом месте нахождения;

- предупреждение возможности хищения оружия;

- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;

- оформление тира наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а так же таблицами (указателями) по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних. Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а так же на стрелковых и спортивных площадках;

- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках;

- использование при стрельбе наушников.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагается на руководителя спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:

- появляться в зоне огня;

- выходить на стрелковую площадку без тренера;

- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;

- пользоваться случайно найденными патронами;

- трогать чужие оружие и патроны;

- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;

- стрелять в мишени, поданную другому стрелку;

- стрелять по птицам и животным, появившимся в зоне огня;

- пользоваться неисправным оружием;

- оставлять оружие без присмотра;

- поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех

- действиях с оружием: стрельбе, перезарядки, осечке, а так же при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и тире с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
 - тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
 - находиться на площадке без наушников;
 - оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
 - продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
 - перемещаться по тире с оружием вне установленного маршрута.

3.2. Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях

Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся.

Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. Несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю. Тренер обязан дать информацию о поражающей способности различных боеприпасов, о зависимости убойной силы от калибра боеприпаса; детально объяснить, какие последствия имеет непроизвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела из пневматического и огнестрельного оружия.

Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у юных стрелков в процессе занятий в классе при освоении стрельбы из пневматической винтовки и тренировок без патрона с огнестрельным оружием. К занятиям в тире допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета.

Необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.

Должно быть изучено и усвоено следующее:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
- правила обращения с патронами, порохом;
- порядок выдачи патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования;
- недопустимо касаться и использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;
- нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
- недопустимо наведение оружия в ту сторону от заданного для тренировки направления;
- нельзя оставлять оружие без присмотра;
- категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;

- при возникновении у стрелка вопроса к тренеру необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
- стрельба начинается только по команде тренера, а на соревнованиях- по команде судьи;
- спортсмены должны находиться сзади тренера и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях- по вызову судьи;
- стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
- очередной стрелок получает один патрон, непосредственно при выходе на стрелковое место;
- спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся на них до получения команды на перемещение;
- при выполнении выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков и момент принятия изготовления и заряжания оружия;
- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным оружием в сторону от направления стрельбы;
- зарядка оружия производится только в направлении стрельбы (вылет мишени);
- закрывание оружия должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки: резкое закрывание оружия при зарядке приводит к случайным выстрелам;
- нельзя оставлять предохранитель в запорном положении;
- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;
- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых) на тренировочных занятиях;
- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; Внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

Четкая организация занятий, постоянный контроль и жесткая требовательность тренера в вопросах безопасности обращения с оружием, поведения в классе и на спортивном стрелковом объекте дисциплинирует юных спортсменов, формирует необходимые навыки и чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.

Перед соревнованиями проводить инструктаж, предоставлять рапорт по технике безопасности

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных

нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

На основе перспективных планов составляются текущие планы подготовки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесячный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

На основе годичного плана осуществляется оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Тренерский контроль:

Готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения

элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;

- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования - от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные тренерского, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу. Так как необходима уверенность в том, что занятия в

избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов (стрелков) высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

Основные задачи психологического контроля – формирование, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренерским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ,

гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратко временных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

Формы медико-биологического контроля

Вид	Задачи
1. Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса
2. Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа
3. Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

IV. Программный материал для практических занятий

4.1. Тематический план «Общая физическая подготовка»

Количество недель: 52

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				ССМ	ВСМ	
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о	
1	Общеразвивающие упражнения	37	45	34	34	31	31	40	30	
2	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	38	43	34	34	30	30	35	30	
3	Циклические упражнения	37	46	36	36	32	32	45	32	
4	Силовые упражнения	38	47	36	36	33	33	49	33	
	Итого:	150	181	140	140	126	126	169	125	
	Форма контроля	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

Программный материал по предмету «Общая физическая подготовка»

Техника безопасности при проведении занятий по ОФП

1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- пальцы вытянуть с напряжением, развести с напряжением, свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать резиновое кольцо;
- отжиматься от стены на кончиках пальцев.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- руки в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- руки в замок на затылке, голову с усилием наклонять назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- отжимание от пола или другой опоры.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.)

на снарядах, с предметами и без них. Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.

Техника безопасности при проведении подвижных игр;

Спортивные игры:

Волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, пионербол.

Подвижные игры:

«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом» и другие.

Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорениями до 40 м. Повторный бег 2-4 раза по 20-30 м. Беговые упражнения: бег приставными шагами, то же с поворотом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени.

3. Циклические упражнения.

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 3000м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки по ступенькам. Разнообразные прыжки со скакалкой. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

Содержание программного материала распределяется индивидуально в зависимости от периода подготовки спортсмена к стартовым соревнованиям.

Программный материал «Общая физическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Общеразвивающие упражнения дальнейшее укрепление здоровья и закаливание;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств:

силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

2. Спортивные игры, легкоатлетические упражнения

Настольный теннис, ходьба на лыжах, кроссы, велосипед, прогулки.

Легкоатлетические упражнения специальной направленности.

3. Циклические упражнения.

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки по ступенькам. Разнообразные прыжки со скакалкой. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

4.2. Тематический план «Специальная физическая подготовка»

Количество недель: - 52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				ССМ	ВСМ
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о
1	Упражнения на воспитание специальной выносливости	21	32	38	46	46	56	48- 56	50- 60

2	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	21	32	40	46	46	56	48- 56	50- 60	
3	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	21	34	40	46	46	56	48- 56	50- 60	
4.	Изометрические упражнения	21	34	40	46	46	56	44- 47	52- 31	
5.	Дыхательные упражнения	21	30	38	44	46	56	44- 47	52- 31	
	Итого	105	162	196	228	230	280	232- 262	254-262	
	Форма контроля	Нормативы СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы СФП	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

Программный материал «Специальная физическая подготовка»

Техника безопасности при проведении занятий по СФП.

Упражнения на воспитание специальной выносливости

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.
4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков).
5. То же с утяжеленным оружием.
6. То же с измененной балансировкой.
7. Имитация выстрела.

Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.

Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Родберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

1. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. – ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Специальные упражнения на выработку концентрации внимания Идеомоторная тренировка. Игры: «Муха», «Хромая обезьяна», «Корректирующая проба». Фиксация мушки в

прорези в момент выстрела, до и после выстрела; сравнение нахождения пробойны в мишени и отметки положения мушки в прорези.

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удерживать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Изометрические упражнения.

На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением

2. Развести их с напряжением

3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.

4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)

5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.

6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.

7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.

8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.

2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх

3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки – предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях

4. С силой прижать плечи к туловищу

5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести

6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед

2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад

3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

4. Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка
1.	Медленный вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
3.	Вдох-задержка дыхания на определенное время «до отказа», руки вверх через стороны Медленный выдох, руки вниз через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки Резкий выдох, руки вниз	3-4 раза

	вверх через стороны	через стороны	
5.	Медленный глубокий вдох. Руки вверх через стороны	Медленный выдох, задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, 2-3 глубоких дыхатель- ных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное	Поверхностное дыхание 2-3 дыхательных цикла задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

Программный материал по предмету «Специальная физическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Упражнения на воспитание специальной выносливости

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания
3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания
4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлинённой линией прицеливания (для пистолетчиков)
5. То же с утяжелённым оружием
6. То же с изменённой балансировкой
7. Имитация выстрела

Специальные упражнения на выработку координированности

Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Ромберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

Специальные упражнения для силовой и статической направленности

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

1. То же с закрытыми глазами
2. То же в зеркальном исполнении

4.3. Тематический план «Техническая подготовка» для винтовочников

Количество недель – 52.

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки.

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4		
1	Техника стрельбы из пневматического оружия	30	60						
2	Техника стрельбы из м/к оружия «лёжа»	10	50	63	68	100	115	167- 196	196- 244
3	Техника стрельбы из м/к оружия «с колена»			55	60	87	95	167- 196	196- 244
4	Техника стрельбы из м/к оружия «стоя»			55	68	100	115	167- 196	196- 244

5	Техника стрельбы из п/м оружия «стоя»	5	25	55	68	87	95	167- 196		196-244
	Итого	45	135	228	264	374	420	668- 784		784- 976
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет						

Программа «Техническая подготовка» для винтовочников.

Техника стрельбы из пневматического оружия

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные винтовки: малый калибр – 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр – 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
- пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пуля выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- *понятия*: – «устойчивость» и «район колебаний»;
- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»

Основополагающим условием изготовления «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60 – 75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа».

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»:

- **изготовка** с применением упора для начинающих:

– *винтовка* кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 – 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания;

– *туловище* – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 20) к направлению стрельбы, опираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята;

– *ноги* – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

– *затыльник приклада* упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

– *кисть левой руки* охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);

– *кисть правой руки* охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

– *голова* – лежит, опираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении. При стрельбе в положении «лежа» применяются два варианта изготовления с использованием упора. Они различаются тем, каково участие левой руки в изготовке. Изготовка с применением ружейного ремня

– *туловище* – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20) к направлению стрельбы;

– *ноги* – без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

– *левая рука* – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом

110 – 160 градусов, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;

– *затыльник приклада* упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

– *правая рука* – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

– *система «стрелок-оружие»* удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

– *указательный палец* накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

– *голова* – лежит, опираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 – 2 см., мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

- **прицеливание** – при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей

устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;

- **управление спуском** – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

- **дыхание** – дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- **выполнение выстрела** – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»,

прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:**

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;

- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-х кратного выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 («лежа») и МВ-6 («лежа»);

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;

- умение *контролировать* («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 – ти секунд;

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

– «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

– затягивание выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того, чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков.

Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий на начальном этапе необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут

освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на *полной дистанции*;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени № 7;

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

- мишень № 7 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;

- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства – 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»

Основополагающим принципом изготовления «с колена» является достижение рационального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться устойчивого равновесия системы «стрелок – оружие» в течение 75 – 90 минут без принудительного напряжения (включения) отдельных групп мышц. При этом устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована, как «очень хорошая». Особое внимание при стрельбе в изготовке «с колена» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче винтовки при выполнении выстрела. При стрельбе в изготовке «с колена» используется подколенник (валик), длина которого не более 25 см, а диаметр – 18 см; его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течение длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

Изготовка «с колена» начинается с расположения на полу подколенника. Точность его расположения относительно направления стрельбы предопределяет однообразие последующих элементов принимаемой позиции в изготовке на мишень.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «с колена»

Подколенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а коленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80 градусов относительно направления ведения стрельбы. При этом, пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной

линии направленной в сторону ведения стрельбы с ближнем к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника

на расстоянии, которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90 градусов относительно плоскости пола. Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок - оружие». Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа».

- *левая рука* – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90 – 120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы;

- *затыльник* приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

- *локоть правой руки* опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий;
- *указательный палец* нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- *голова* лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- **прицеливание** – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений; при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;
- **управление спуском** – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) другие мышцы;
- **дыхание** – дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;
- **выполнение выстрела** – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать:**
 - однообразие выполнения всех элементов изготовки;
 - умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
 - мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;
 - способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
 - увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («колени») и МВ-6 («колени»);
 - умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;
 - умение *контролировать* («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;
 - систему внутреннего контроля (умение «слушать себя»), за совокупностью элементов техники выстрела в течение всего упражнения;
 - способность в течение всего упражнения *концентрировать* и *сохранять* внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; *этот* процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;
 - умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;
 - автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения)

- каких-либо других групп мышц;
- умение использовать другие способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); восприятие отдачи оружия, отметка (оценка) выстрела.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок, практически «рывок»;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того, чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков.

Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагоприятия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя метод расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий на начальном этапе необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как:**

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое действие
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной или кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 7;
- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритам и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень № 7 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства – 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько; у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

4. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» один из самых сложных видов стрельбы из винтовки. Основопологающим принципом изготовления «стоя» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, которое позволяет достичь устойчивого равновесия системы «стрелок – оружие», а также в каждой отдельно взятой попытке позволяет выполнить точный (правильный) выстрел без принудительного напряжения или произвольного включения отдельных групп мышц. Устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована как «хорошая» и «очень хорошая». Особое внимание при выполнении выстрела в изготовке «стоя» необходимо уделять координированному выполнению действий, направленных на устойчивое удержание оружия в точке (районе) прицеливание и нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания.

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя». Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»:

- *ноги* - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;
- *туловище* – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);

- *левая рука* – *подпорка*, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;

- *пальцы кисти левой руки* согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;

- *затыльник приклада* упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;

- *локоть правой руки* опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- *указательный палец* нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- *голова* – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;

- *позвоночник* - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;

прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;

управление спуском – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца без включения (напряжение) каких - либо других групп мышц;

дыхание - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке

дыхания.

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо,

понять и осмыслить, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

- умение, принимая изготовку на огневом рубеже, точно, без погрешностей изготавливаться корпусом на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- умение использовать в пределах Правил соревнований подвижность частей винтовки: затыльника, крюка, прицельных приспособлений, подставки под тыльную часть кисти левой руки, а также расположение точек опоры, изменяя их с целью распределения центра тяжести своего тела для обретения устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий, постепенно уточняя их положение;

- умение удерживать систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких выстрелов, серий, упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («стоя») и МВ-6 («стоя»);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы

«стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания *«замирать»*, удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;

- умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15-20-ти и более секунд;

- способность в течение всего упражнения *концентрировать и сохранять* внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; *этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;*

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;

- автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения) других групп мышц;

- другие способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий и другие;

- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); восприятие отдачи оружия, отметки (оценки) выстрела.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», «постепенность и последовательность» при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну вредную ошибку – «дергание»; задача тренера – во время

помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают

стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий необходимо на начальном этапе стрельбе использовать разнообразные упражнения, которые помогут *освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как:* – освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) стабильным усилием закрепляются все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» (развитие статической выносливости);

- удержание системы «стрелок-оружие» в изготовке на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;

- удержание оружия на фоне мишени «белый лист» с одновременным освоением плавного нажима на спусковой крючок - соединение этих двух элементов выстрела в единое действие;

- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 7;

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 7;

- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельба на совмещение: расчет и внесение поправок после серии выстрелов, во время выполнения серии, упражнения (самокорректировка);

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела в изготовке «стоя».

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритом и величиной смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

- мишень № 7 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами – 8 мм;

- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства – 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

5. Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»

Требования, предъявляемые Правилами соревнований при стрельбе из пневматической винтовки.

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: подготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами - малые величины. Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 метров, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к отклонению ее; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм – двух зачетных очков;

- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;

- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»). Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела. Опытный тренер по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка. Стрельбу желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия. Оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;

- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей можно приобрести физическим лицам без специальных на то разрешений, хранить и использовать в школах, Домах творчества, кружках для работы с подростками при Клубах и в домашних условиях;

- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;

- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лежа»). В начальном периоде следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (пневматические винтовки ИЖ-32 и ИЖ-38). Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовке должна быть освоена на столько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение. Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях. Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и

расположению – сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень №8 – диаметр 10-ки – 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматический винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- корректировка и самокорректировка.

4.3. Тематический план «Техническая подготовка» для пистолетчиков

Количество недель – 52.

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки.

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о
1	Техника стрельбы из пистолета	5	12	10	10	10	20	111- 130	130- 162
2	Техника выстрела из сп.пистолета по мишени №4	10	20	35	35	35	45	111- 130	130- 162
3	Техника выстрела по появляющейся мишени		13	50	55	70	75	111- 130	130- 162
4	Техника выстрела из скоростного пистолета по 5 появл. мишениям			10	35	50	65	111- 130	130- 162
5	Техника выстрела из произвольного пистолета			53	57	129	130	111- 134	134- 162
6	Техника выстрела из пневматического пистолета	30	90	70	72	80	85	113- 130	130- 164
	Итого	45	135	228	264	374	420	668- 784	784- 974
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Программа «Техническая подготовка» для пистолетчиков

1.Техника выполнения выстрела из пистолетов

Стрелки - пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные пистолеты: калибр -5,6 мм;
- крупнокалиберные пистолеты: калибр - от 7,62 мм до 9мм;

- пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;
- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления:
- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора;
- пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка рукоятки;
- отладка и регулировка спусковых механизмов;
- одежда пистолетчика: куртка, обувь;
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к пистолетам и одежде;
- патроны бокового огня и центрального боя, и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле пистолета определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);
- понятия: - «устойчивость» и «район колебаний»;
- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- условия выполнения различных упражнениях по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

2.Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по круглой мишени:

□ **изготка** - перед выполнением выстрела:

- *ноги* - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- *туловище* – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- *голова* – недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- *глаза* – повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- *левая рука* – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- *правая рука* – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

- *указательный палец* – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- *хватка* - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- **прицеливание:** «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;

- **управление спуском** – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- **дыхание** - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

- **выполнение выстрела:** соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **понять и осмыслить, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:**

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить

самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 – 20-ти секунд на этапах начальной и тренировочной подготовок и оптимальной - до 20 - 30 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, *концентрировать* и *удерживать* внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета («ровной» мушки в прорези) при прицеливании и закреплении лучезапястного сустава до выстрела, во время и

после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- умение при прицеливании контролировать четкость видимости «ровной» мушки в прорези (планке) прицела; просвет между прицельными приспособлениями и «яблоком» (мишенью) воспринимается не столь же отчетливо;

- нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенно давлением, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- способность контролировать (вниманием) и сохранять рабочее состояние перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий на начальном этапе и в дальнейшем при *разучивании нового* необходимо **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать** элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) закреплены все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие»; *в начале – без пистолета, затем - с пистолетом без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези - внимание на руке с оружием;*

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены *без точки прицеливания;*

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, *не прицеливаясь;*

- соединение этих элементов выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;

- выполнение выстрелов *с патроном* на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов *без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях,* на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов *без патрона и с патроном* на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;

- выполнение выстрелов *с патроном без ограничения времени,* постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов на полной дистанции в группах начальной подготовки;

- выполнение на начальном этапе отработка выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» («цену» его) на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 4 – 50 мм, расстояние между габаритами – 25 мм;

- величина смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет МЦМ – величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см) - 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;

- пистолеты: ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 – величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм – 6 «щелчков» в «десятке», 3 «щелчка» на габарит, по вертикали - 11мм - 4-5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, около 2 «щелчков» на габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают

в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;

- корректировка и самокорректировка.

3.Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании; изготовка практически не отличается от той, которую принимает стрелок для выполнения выстрелов по мишени с черным кругом (№ 4).

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени:

- **изготовка** - перед выполнением выстрела:

- **ноги** - ступни на ширине плеч или чуть шире, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;

- **туловище** – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);

- **тонус мышц** удерживающих систему «стрелок-оружие», несколько выше, чем при стрельбе по круглой мишени;

- **голова** – недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

- **глаза** – повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

- **левая рука** – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- **правая рука** – перед подъемом опущена под углом 45° , выпрямлена, закреплена в локтевом и лучезапястном суставах; при выполнении выстрела поднята в сторону мишени и закреплена еще и в плечевом суставе;

- **указательный палец** – накладывается на спусковой крючок так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- **хватка** – положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

□ **прицеливание:** «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки, докладывая о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, во время выполнения выстрела и чуть дольше (это необходимо для обеспечения «ровного» положения мушки в прорези прицела); основное внимание сосредоточенно на «ровном» положении мушки в прорези прицела, мишень и путь к ней воспринимаются менее четко;

□ **управление спуском** – перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и при подходе к «району прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, завершение нажима; плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца; автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези прицела;

- **дыхание** - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

□ **выполнение выстрела** – соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:**

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; проверив точность изготовления на мишень, нужно прицеливаться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45 градусов;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

- однообразии хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;

- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;

- прицеливание при выводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления, убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе

прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в тренировочных группах 1-го года;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, сочетая с «выстрелами» без патрона, в тренировочных группах 2-го года;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-3 кратного выполнения упражнений: МП-2 и МП-5 (вторая половина) в соответствии с Правилами соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 10 – 15 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 15 - 25 секунд на этапах спортивного совершенствования;

- умение контролировать («слышать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, *концентрировать* и *удерживать* внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; *этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;*

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при

переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении руки при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, в затухающем движении, останавливаясь, без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, необходимо в процессе тренировочных занятий на начальном этапе и в дальнейшем при *разучивании нового освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать* элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих удержании системы «стрелок-оружие» и в подъеме руки (развитие статической выносливости);

- выполнение прямолинейного движения руки *без оружия* вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, *без ориентирования на «район прицеливания»*;

- выполнение прямолинейного движения руки *с пистолетом* вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, *без ориентирования на «район прицеливания»*;
- выполнение подъема руки с пистолетом: движение точное, быстрое в начале, переходящее в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», не выше, чтобы не тратить время на возвращение, *движение сначала освоить на фоне светлой стены, без прицеливания*;
- выполнение подъема руки с пистолетом *на фоне белой стены с прицеливанием*: с началом торможения встретить глазами пистолет (прицельные приспособления), убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», и, при необходимости уточняя ее положение, подняться на нужную высоту;
- выполнение подъема руки с пистолетом *до центра мишени № 5, прицеливаясь*;
- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с пистолетом *без прицеливания*;
- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с пистолетом *с прицеливанием*;
- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;
- умение контролировать вниманием и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);
- разучивание выполнения выстрела без патрона и с патроном.

Быстрое начало подъема, переход в торможение, затухание движения и остановка – элементы движения «подъем руки». Сначала каждый из элементов должен быть разучен, освоен, закреплён в навык, а затем их нужно соединить в одно общее движение. Разучив подъем и прицеливание, скоординировав выполнение этих двух работ, можно и нужно добавить третью - нажим на спусковой крючок. Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия – результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы. Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласовано, во взаимосвязи, а затем довести их выполнение до автоматизма.

Освоение техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять, постепенно, последовательно усложняя условия выполнения части упражнения:

- выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;
- выполнение выстрелов *с патроном* на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени № 5;
- выполнение выстрелов *без патрона* и *с патроном*, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 5;
- выполнение выстрелов *без патрона* и *с патроном* на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 5;
- выполнение выстрела *с патроном без ограничения времени*, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнения на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов, сочетая с «выстрелами» без патрона, в группах начальной подготовки;
- выполнение 4-10 серий из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в тренировочных группах 1-го и 2-го года, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – значительно большего количества серий, учитывая подготовленность стрелков;
- нужно на начальном этапе подготовки выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с

попаданием на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка

«Кучность», СТП, «несовмещение и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;
- диаметр «десятки» на мишени № 5 – 100 мм, расстояние между габаритами – 40 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:
 - пистолет МЦМ – величина смещения СТП при одном «щелчке» -10 мм (1 см), 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;
 - пистолеты: ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм; 12 «щелчков» в «десятке», 5 «щелчков» на габарит, по вертикали - 11мм; 9 «щелчков» в «десятке», 3-4 «щелчка» на габарит;
 - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
 - стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения полных упражнений;
 - корректировка и самокорректировка.

4.Выполнение серий выстрелов из скоростного пистолета по пяти появляющимся мишеням

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке при стрельбе из скоростного пистолета. Для выполнения серии выстрелов стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения серий из пяти выстрелов из скоростного пистолета по появляющимся мишеням:

- **изготовка** перед началом выполнения серии *на первую* мишень:
- **ноги** – ступни на ширине плеч, чуть шире, чем при стрельбе по появляющейся мишени, почти параллельно, колени закреплены с небольшим усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- **туловище** – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе по появляющейся мишени;
- **голова** – недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- **глаза** – повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- **левая рука** – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в оптимальном напряжении;
- **правая рука** – перед подъемом опущена под углом 45°, выпрямлена и закреплена в локтевом и лучезапястном суставах, при выполнении серии выстрелов поднята в сторону мишеней и закреплена еще и в плечевом суставе;
- **указательный палец** – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- *хватка* - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- *тонус мышц*, удерживающих систему «стрелок-оружие», более высокий, чем при стрельбе из спортивного пистолета по появляющейся мишени;

- *прицеливание*: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки перед докладом о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», при выполнении выстрела по первой мишени, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца серии и чуть дольше); подняв руку с пистолетом, стрелок должен выполнять выстрелы в «район прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; основное внимание сосредоточено на «ровной» мушке в прорези прицела, мишени и путь к ним воспринимаются менее четко;

- *управление спуском* – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези; перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и продолжается до выстрела; с началом перехода на следующую мишень палец быстро отпускает спусковой крючок и, быстро возвращаясь, нажимает на него; преодолев две трети рабочего хода спускового крючка, замедляет движение и продолжает равномерный нажим до выстрела; только с началом переносов оружия с мишени на мишень стрелок быстро отпускает палец и вновь начинает нажим движением быстрым, замедляющимся на двух третях рабочего хода и продолжающим равномерное давление до выстрела (так называемая «петля»);

- *дыхание* – при прицеливании и выполнении серии из 5-ти выстрелов остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для ее выполнения;

- *выполнение выстрела*: соединение (координирование) в единое целое всех элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:**

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц, удерживающих его при выполнении серии выстрелов;

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие» перед выполнением серии из 5-ти выстрелов: проверив точность изготовления на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45°; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;

- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;

- прицеливание при вводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления; убедиться в том, что мушка в прорези прицела

«ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; при переходе на вторую и следующие мишени необходим строгий контроль за стабильностью мышечных усилий по удержанию пистолета и «ровной» мушкой в прорези;

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези (планке) прицела, воспринимать мишени и путь к ним не столь отчетливо;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для освоения объема тренировочных нагрузок, обеспечивающих 1-2-3-х кратное выполнение упражнений МП-7 и МП-8 в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении серии из 5-ти выстрелов с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости) до 10-15 секунд на этапе тренировочной подготовки (второй год) и до 15-20 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- способность сохранять стабильность усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава перед началом подъема руки, во время подъема, выполнения первого выстрела, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой, пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца выполнения серии и чуть дольше); *процесс этот трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;*

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок при переходе на следующую мишень;

- умение после выполнения выстрела плавным заворотом всей системы «стрелок-оружие» переходить на следующую мишень;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;

- координирование элементов техники выполнения каждого из выстрелов серии и серии в целом: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- способность *контролировать* (вниманием) и *сохранять* «рабочее состояние» перед, во время подъема руки, выполнения выстрела по первой мишени, переходах и выполнении выстрелов по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням и чуть дольше («продление рабочего состояния»).

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, необходимо в процессе тренировочных занятий **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать** элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», подъеме руки и переносе оружия с первой мишени на следующие (развитие статической выносливости);

- выполнение прямолинейного движения руки без оружия вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»,

- выполнение прямолинейного движения руки с пистолетом вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»,

- выполнение подъема руки с пистолетом: движение точное, быстрое в начале, переходящее в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», не выше, чтобы не тратить время на возвращение, сначала движение освоить на фоне светлой стены, без прицеливания, а затем с прицеливанием;

- выполнение подъема руки с пистолетом до центра мишени № 5, прицеливаясь,

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема оружием без прицеливания,

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с прицеливанием,

- закрепление в прочный навык и совершенствование автономной работы указательного пальца,

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела,

- выполнение первого выстрела без патрона и с патроном по мишени «белый лист» и № 5,

- перенос системы «стрелок-оружие» с первой мишени на следующие без патрона и с патроном (выполнением выстрела),

- нужно на начальном этапе подготовки выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Прямолинейность движения вверх руки с пистолетом до определенной высоты, быстрое начало подъема, переход в плавное торможение, затухание движения и плавная остановка – элементы движения «подъем руки». Каждый из элементов должен быть разучен, освоен и закреплен в навык. Постепенно, по мере разучивания их следует объединять в определенной последовательности в «цепочку» - единое целостное движение «подъем руки». Затем следует разучить прицеливание в подъеме, а после освоения координации этих двух работ, можно и нужно добавить третью работу-выжим спуска. Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия – результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы. Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласовано, во взаимосвязи, а затем довести выполнение до автоматизма. Четкое, технически правильное выполнение первого выстрела очень значимо для результата всей серии. Не менее важно разучить и довести до автоматизма *перенос оружия* на следующие мишени за счет равномерного закручивания туловища. Нужно научиться закреплять руку в плечевом суставе и сохранять неизменным ее положение при повороте туловища. Во время переноса указательный палец выжимает спуск. Освоение техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять постепенно, последовательно усложняя выполнение серии:

- выполнение серии «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени «белый лист»;

- выполнение серии «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишеням № 5;

- выполнение серии выстрелов *с патроном* на укороченных дистанциях по мишеням - «белый лист»;

- выполнение серии выстрелов *без патрона* и *с патроном*, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишеням № 5;

- выполнение серии выстрелов *без патрона* и *с патроном* на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 5;

- выполнение серии выстрелов *с патроном без ограничения времени*, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- выполнение 2-3-х серий из 5-ти выстрелов без ограничения времени с коротким отдыхом между сериями в тренировочных группах 2-го года, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства большого количества, учитывая подготовленность стрелков,

- освоение выполнения упражнений: МП-7 и МП-8 по условиям соревнований.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению – сигнал о неблагополучии в технике выполнения выстрела. Опытный тренер по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 5 – 100 мм, расстояние между габаритами – 40 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет МЦУ – величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см), 10 «щелчков» в «десятке» и 4 «щелчка» на габарит;

- пистолеты: ИЖ-34 и ИЖ-ХР-31 – величина смещения СТП при одном «щелчке» по горизонтали - 7мм, 14 «щелчков» в «десятке», 6 «щелчков» на габарита, по вертикали - 10 мм, 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

5.Выполнение выстрела из произвольного пистолета

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из произвольного пистолета. Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из произвольного пистолета:

- *изготовка* - перед выполнением выстрела:
- *ноги* – ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- *туловище* – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе из стандартного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров;
- *голова* – недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- *глаза* – повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя поворот головы,
- *левая рука* – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- *правая рука* – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- *указательный палец* – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- *хватка* – положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; удачно выполненная ортопедическая рукоятка позволяет удерживать в равновесии пистолет и «ровную» мушку в прорези при небольших стабильных мышечных усилиях; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
- **прицеливание** – «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью в «районе прицеливания» с несколько большим просветом, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров, мишень и просвет воспринимаются не столь отчетливо;
- **управление спуском** – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;
- **дыхание** - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

- **выполнение выстрела** - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо,

поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: в тренировочных группах (второго года) выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и отдельных серий из 10-ти выстрелов; в группах спортивного совершенствования (первого года) выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями; в группах спортивного совершенствования (второго и третьего годов) значительного количества серий из 10-ти выстрелов и упражнений: МП-3, МП-6 и МП-11;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: МП-3, МП-6 и МП-11 в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 - 20 секунд в тренировочных группах, оптимальной - до 20 -30 секунд в группах спортивного совершенствования.

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд; особое внимание необходимо уделять мышцам плечевого пояса (вес матчевого пистолета значителен);

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, *концентрировать и удерживать* внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; *этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;*

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела, просвета между прицельными приспособлениями и «яблоком» мишени, сама мишень и «просвет» воспринимаются *не столь отчетливо*, как при стрельбе на 25 метров;

- выполнение нажима плавно, с постепенным усилением давления на спусковой крючок;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;

- альтернативные способы управления спуском;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность» работ);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);
- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий необходимо **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать** элементы техники выполнения выстрелов, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены *без точки прицеливания*,
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, *не прицеливаясь*,
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие,
- выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;
- выполнение выстрелов *с патроном* на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени № 4;
- выполнение выстрелов *без патрона и с патроном, чередуя их* в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном *на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;*

- выполнение нескольких серий из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними и отдельных серий из 10-ти выстрелов в тренировочных группах второго года;

- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с пробойной на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер визуально по отдаче может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была

допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение», «совмещение» ее с центром мишени;

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 4 – 50 мм, расстояние между габаритами – 25 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет ТОЗ-35 – величина смещения СТП при одном «щелчке» -10 мм (1 см), 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на совмещение с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;

- корректировка и самокорректировка.

6.Выполнение выстрела из пневматического пистолета

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из пневматического пистолета. Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета:

изготовка – перед выполнением выстрела:

ноги – ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);

туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), больше, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;

голова – недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

глаза – повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

правая рука – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

□ *указательный палец* – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

□ *хватка* - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

□ *прицеливание* – «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются *чуть* менее четко, чем прицельные приспособления;

□ *управление спуском* – палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

□ *дыхание* – при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

□ *выполнение выстрела* – соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо,

понять и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

□ умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;

□ исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

□ однообразное выполнение всех элементов изготовки;

□ однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

□ умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

□ увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;

□ увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-1, ПП-2 и ПП-3 в соответствии с Правилами соревнований;

□ умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении

(совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 -15 - 20 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 20 -30 секунд на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

□ умение *контролировать* («слушать себя») стабильность усилий мышц,

удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 – ти и более секунд;

□ способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; *этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера - убедить своих*

учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;

□ умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются *чуть менее* отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;

□ выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца;

□ автономную работу указательного пальца;

□ доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

□ координирование элементов техники выполнения выстрела:

удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивания дыхания («параллельность работ»);

□ умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

□ способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); при стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;

□ выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка

управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий необходимо **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать** элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены *без точки прицеливания*;
- плавный нажим на спусковой крючок, *не прицеливаясь*;
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие;
- выполнение «выстрелов» *без пультки* на укороченной дистанции по мишени «белый лист»;
- выполнение выстрелов *с пульткой* на укороченной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов *без пультки и с пульткой* на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 пульек в группах начальной подготовки;
- выполнение нескольких серий из 5-ти пульек с коротким отдыхом между ними, отдельных серий из 10-ти пульек и упражнения ПП- 1 по условиям соревнований в тренировочных группах первого года;
- выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями в тренировочных группах 2-го года;
- освоение 1-2-х кратного выполнения упражнений: ПП-2 и ПП-3 по условиям соревнований в группах спортивного совершенствования и необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение отметки с пробойной на мишени по достоинству и размещению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;
- диаметр «десятки» на мишени № 9 – 11,5 мм, расстояние между габаритами – 8 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах:
- пистолет ИЖ-46 – величина смещения СТП при одном «щелчке» - 2 мм, в десятке 5-6 «щелчков, на один габарит – 4 «щелчка»;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

4.4. Тематический план «Технической подготовки» при стрельбе по движущейся мишени

Количество недель -52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

№	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Высшего спортив-ного мастерства
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о
1	Техника выстрела по движущейся мишени	15	35					84- 122	122- 188
2	Техника выстрела по неподвижной мишени	15	30	48	50	50	60	84- 122	122- 188
3	Техника выстрела по мишени с медленным движением	15	50	60	70	90	100	166- 180	180- 200
4	Техника выстрела по мишени с быстрым движением		10	60	70	90	100	166- 180	180- 200
5	Техника выстрела по мишени с переменным движением		10	60	74	144	160	168- 180	180- 200
	Итого	45	135	228	264	374	420	668- 784	784- 976
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Программа «Техническая подготовка» для стрелков по движущейся мишени

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы по движущейся мишени. Для выполнения выстрела стрелок становится с разворотом туловища к мишени под углом около 40°, так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов выстрела по движущейся мишени. Для выполнения выстрела стрелок принимает *стартовую изготовку* (положение «Готов»). Это – неподвижная поза стрелка, в которой он обязан находиться перед началом серии и докладом о готовности. С нее начинается каждый выстрел. При появлении в окне любой части (бланка) мишени спортсмен принимает *стрелковую изготовку*, в которой непосредственно выполняется выстрел.

Изучение элементов техники выполнения выстрела по движущейся мишени: □
стартовая изготовка (перед появлением мишени):

- *ноги* - стопы поставлены таким образом, что создают площадь опоры в виде трапеции (расстояние между пятками равно примерно длине стопы, а между носками – полторы стопы) или параллельно;

- *правая нога* – расположена почти параллельно линии движения мишени;

- *левая нога* – под углом 30-60 к правой ноге;

- *пальцы ног* – желателен слегка напрячь для обеспечения большей устойчивости;

- *колени* – выпрямлены и закреплены с небольшим усилием;

- *спина* – расположена вертикально с допустимыми небольшими отклонениями: от немного назад до немного вперед;

- *плечи* – свободно опущены;

- *голова* – слегка опущена и повернута влево, взгляд не должен быть из-под лобя;

- *правая рука* – согнута в локте, отведена от туловища и удерживает винтовку так, чтобы нижняя часть затыльника находилась не выше маркировочной ленты желтого цвета, закрепленной на стрелковой куртке справа (для левши – слева) на уровне свободно опущенного локтя;

- *пальцы правой руки* – уверенно удерживают винтовку, выдвинутую несколько вперед для уменьшения траектории вскидки;

- *указательный палец* – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
- *левая рука* – отведена от туловища и согнута в локте под углом 90 - 120°;
- *лучезапястный сустав левой руки* – выпрямлен, запястье должно быть продолжением предплечья;
- *ладонь* – находится на уровне или чуть ниже условной прямой от глаза к точке прицеливания;
- *пальцы левой руки* – слегка удерживают за цевье винтовку, расположенную на ладони как можно ближе к большому пальцу;
- *туловище* – мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- *вскидка* – согласно Правилам при появлении любой части мишени (бланка) из-за укрытия стрелок может начинать подъем оружия для выполнения выстрела; правая рука плавным и равномерным движением поднимает винтовку так, чтобы затыльник винтовки попал в плечо, а щека плотно касалась гребня приклада; при вскидке остаются практически неподвижными голова и правое плечо; вскидка производится рациональным движением так, чтобы проекция пенька оптического (или иного) прицела сразу же попадала в «район прицеливания», который индивидуален и зависит в основном от скорости вскидки и способа прицеливания;
- *поводка* – при стрельбе по движущейся мишени выстрел производится при вращательном движении корпуса, которое осуществляется ногами и туловищем без участия рук, удерживающих винтовку в горизонтальном положении; ось, вокруг которой происходит вращение, должна проходить как можно ближе к центру масс; поводка винтовки осуществляется не в след за мишенью, а со своей угловой скоростью, равной линейной скорости движения мишени;
- *прицеливание* – осуществляется непосредственным попаданием проекции пенька оптического прицела в «район прицеливания» при уточнении их взаимного расположения, которое определяется уровнем мастерства стрелка;
- *управление спуском* – активный, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, без резкого ускорения движения пальца (рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц и не нарушающая правильную ориентацию проекции пенька;
- *дыхание* - длительная остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения всех элементов выстрела;
- *выполнение выстрела*: соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:**
 - однообразное выполнение всех элементов выстрела в обе стороны при медленном и быстром движении мишени;
 - умение точно, без погрешностей изготавливаться в «район прицеливания» корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
 - исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;
 - умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости для групп начальной подготовки и тренировочных до 10 - 15 - 20 секунд, для групп спортивного совершенствования до 20 – 30 секунд и групп высшего спортивного мастерства до 30-45 секунд;
 - умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 4-6 пробегов (при начальной подготовке), с постепенным увеличением количества пробегов в серии до 50-ти в группах тренировочных и спортивного совершенствования; стрелки должны выполнять «выстрелы» *без пульты* и выстрелы *с пульты*;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) нахождение в стрелковой изготовке без значительного утомления как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 2-3 кратного выполнения серий в упражнениях: ВП-10, МВ-10, ВП-11, МВ-11, ВП-12, МВ-12, ВП-11А и МВ-11А в соответствии с Правилами соревнований;

- способность сохранять стабильность усилий по удержанию стрелковой изготки до выстрела, во время и после него; из-за недостаточной устойчивости процесс этот трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий, но необходимый; задача тренера-убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц (тонус);

- внутренний контроль (умение «слушать себя») за статической и динамической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- прицеливание - четко контролировать нахождение проекции мушки («пенька») в районе прицеливания и их взаимное расположение;

- выполнение нажима на спусковой крючок плавно, быстро, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие» стартовой изготки, вскидки, поводки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания (последовательность и «параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая момента выстрела, - элемент неожиданности выстрела, недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» *без пульты и патрона, с пульты и патроном*.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе тренировочных занятий необходимо **освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать** элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- удержание винтовки с прицеливанием по белому листу *без точки прицеливания*;

- плавный нажим на спусковой крючок, *не прицеливаясь*;
- соединение этих элементов выстрела в единое действие;
- выполнение «выстрелов» *без пульки* по *неподвижным* мишеням: «белый лист» и *движущаяся*;
- выполнение «выстрелов» *без патрона* по *неподвижным* мишеням: «белый лист» и *движущаяся*;
- выполнение «выстрелов» *без пульки* и выстрелов *с пулькой*, чередуя их в разных комбинациях по *неподвижным* мишеням;
- выполнение «выстрелов» *без пульки* по *движущимся* мишеням: «белый лист» и *движущаяся*;
- выполнение «выстрелов» *без патрона* по *движущимся* мишеням: «белый лист» и *движущаяся*;
- выполнение выстрелов *с пулькой* по *движущимся* мишеням: «белый лист» и *движущейся*;
- выполнение выстрелов *с патроном* по *движущимся* мишеням: «белый лист» и *движущейся*;
- выполнение «выстрелов» *без патрона* и выстрелов *с патроном*, чередуя их в разных комбинациях по *неподвижным* мишеням;
- выполнение серий выстрелов из 4-6 пульек (патронов) в группах начальной подготовки;
- увеличение тренировочной нагрузки: в тренировочных группах выполнение нескольких серий из 20-40 выстрелов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – значительно большего количества, исходя из подготовленности стрелков;
- выполнение выстрелов по неподвижной мишени *без ограничения времени*, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений по движущейся мишени согласно Правилам соревнований;
- освоение 1-2-3-х кратного выполнения серий упражнений: ВП-10, МВ- 10, ВП-11, МВ-11, ВП-12, МВ-12, ВП-11А, МВ-11А.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- ожидание выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает другую вредную ошибку – «дергание»; это недопустимо, задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготровке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники

выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно

обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение», «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» на прицеле определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени для стрельбы на 10 метров – 5.5 мм, расстояние между габаритами – 2,5 мм;

- величина («цена») «щелчка» оптического прицела колеблется от 0,5 до 1 мм в зависимости от модели и определяет их количество для «совмещения» СТП с центром мишени;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок во время выполнения серий и упражнений;

- корректировка и самокорректировка.

4.5. Тематический план «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка»

Количество недель – 52

Количество часов в неделю – в соответствии с этапом подготовки

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
I	Теоретическая подготовка:	10	10	10	10	28- 34	44
1	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы	1	1	1	1		
2	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена	1	1	1			
3	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка	1	1	1			
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	2	1	1		
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	2	2	
6	Перспективы подготовки юных стрелков	1	1	1	1		
7	Основы спортивной подготовки	1	1	2	2		
8	Баллистика, кучность, поправки.	2	2	2	3		
II	Тактическая подготовка	10	12	16	19	28- 34	44
III	Психологическая подготовка	10	14	16	19	28- 34	44
	ИТОГО	30	36	42	48	86- 102	132
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Программа «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка»

1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы

История развития пулевой стрельбы. Пулевая стрельба в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы. Результаты выступлений российских стрелков на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных стрелков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена. Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы здорового питания. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой. Основы спортивного питания. Личная гигиена. Особенности одежды стрелка в различных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.

Подготовка к эксплуатации оружия, уход и хранение. Снаряжение стрелка, подгонка оружия, мелкий ремонт, подготовка оружия к соревнованиям. Правила соревнований о стрелковой обуви и одежде. Виды патронов и пуль, их особенности и области применения.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по пулевой стрельбе. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Общероссийские антидопинговые правила.

5. Перспективы подготовки юных стрелков на тренировочном этапе.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства стрелков тренировочной группы.

6. Основы спортивной подготовки.

Основные средства и методы физической, технической и психологической подготовки стрелка. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

7. Баллистика.

Понятия «кучность» и «средняя точка попадания». Вычисление СТП. Отрывы. Порядок и правила внесения поправок в прицельные приспособления различных видов оружия.

2. Тактическая подготовка

Оценка *объективных факторов* изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;

- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии. Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями. Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов. Составление плана предстоящих соревнований. Тактика стрельбы в финале.

3. Психологическая подготовка

Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.

Формирование значимых морально-волевых качеств. Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.

Аутогенная тренировка.

Программа по предмету «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На данных этапах распределение программного материала индивидуальное в зависимости от дисциплины.

Имитация на тренировке соревновательных ситуаций ветер, смена освещения, задержки на выполнения упражнения. «Рванный» темп стрельбы. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения. Проверка и уточнение понимания терминов: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;

«ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение). Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания. Саморегуляция – произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика). Утомление и восстановительные мероприятия. Самоконтроль, его цель, необходимость. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.

Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), МВ-10, МВ-11, МВ-11а (стрельба по движущейся мишени), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.

Правила финальных соревнований (общие положения)

4.6. Тематический план по предмету «Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика»

Количество недель - 52.

Количество часов в неделю – в соответствии с этапом подготовки.

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о
1	Участие в соревнованиях	6	9	16	18	20	28	25- 32	34- 50
2	Тренерская практика	-	-	2	8	10	10	25- 32	34- 50
3	Судейская практика	-	-	6	6	12	10	26- 32	34- 48
	Итого	6	9	24	32	42	48	76- 96	102- 148
	Форма контроля	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований, зачет	Протоколы соревнований, зачет				

Программа «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

Техника безопасности и правила поведения во время соревнований;

1. Участие в соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	4	5	5-6	6-8
Отборочные	-	-	2	2	5-6	6-8
Основные	-	-	1	1	4-8	6-8

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с ЕКП (включает в себя школьные соревнования, городские соревнования, областные соревнования, соревнования УФО, всероссийские соревнования). (см. Приложение 1)

2. Тренерская практика

На тренировочном этапе

Выполнять обязанности дежурного. Строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт. Замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений. Рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их. Показывать в разминке упражнения физической направленности. Уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия. Уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению. Оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия. Активно пропагандировать пулевую стрельбу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности. Проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности. Проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера. Проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах.

Оказывать помощь при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года. Составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Готовить планы-конспекты тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года. Самостоятельно вести спортивный дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

3. Судейская практика

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Подготовка рабочих мест, таблиц, линии огня, мишеней. Шифровка мишеней. Подготовка рабочего места судьи КОР. Судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, контролера, секретаря.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день. В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы

и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Задача тренера - подготовить ученика к тому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения. Тренер должен строить многолетний тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая спортсменам общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен

ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на тренировочных занятиях и соревнованиях. По возможности следует привлекать специалистов- психологов к проведению таких занятий со спортсменами групп спортивного совершенствования (третий год) и высшего спортивного мастерства.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. словесные воздействия:
 - переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
 - переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
 - самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
 - самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психо-эмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику пулевой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

- сознательности - стрелок осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- привитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-пулевиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

4.6. План восстановительных мероприятий

Виды восстановительных мероприятий

1. Восстановительные моменты во время тренировочных занятий.
2. Восстановительные мероприятия после тренировочных занятий.
3. Повышение эффективности отдыха (ускорение восстановительных процессов после перенесенных заболеваний и травм).

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,
- разнообразие средств и методов тренировки,
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой,
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности,
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности,
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь),
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле,
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла,
 - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
 - упражнения для активного отдыха и расслабления,
 - корригирующие упражнения для позвоночника,
 - дни профилактического отдыха,
 - участие в многодневных туристических мероприятиях.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки,
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия,
- внушение,
- психорегулирующая тренировка,
- участие в практических семинарах по медитации, аутотренингу, йоге.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38градусов и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28градусов и продолжительности 2-3 минуты;
 - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 градусов, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;
 - аэризация, кислородотерапия;
 - массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

4.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Дополнительная информация
Этап начальной подготовки	Лекция (беседа)	«Стоп, допинг!»	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению	Антидопинговое информационно-образовательные мероприятия согласно плану-графику учреждения
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	По назначению	Согласно плану-графику учреждения, с использованием памяток для родителей, в целях обучения родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция (беседа)	«Стоп, допинг!»	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению	Антидопинговое информационно-образовательные мероприятия согласно плану-графику учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	По назначению	Согласно плану-графику учреждения, с использованием памяток для родителей, в целях обучения родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	АДАМС»			
Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

4.8. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

Теоретические занятия		
1	Общее положение по организации тренировок и соревнований	январь
2	Единая всероссийская спортивная классификация	февраль
3	Всероссийский комплекс ГТО	март
4	Общие принципы построения тренировок	апрель
5	Положение о судьях	май
6	Содержание работы тренера, инструктора и судейской коллегии	сентябрь октябрь
7	Общие правила соревнований и условия выполнения упражнений по различным стрелковым дисциплинам	ноябрь декабрь

3. *Инструкторская практика*

Тренировочный этап:

Выполнять обязанности дежурного. Строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт. Замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений. Рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их. Показывать в разминке упражнения физической направленности. Уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия. Уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению. Оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия. Активно пропагандировать пулевую стрельбу.

Этап спортивного совершенствования:

Проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности. Проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности. Проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера. Проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах.

Оказывать помощь при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале года. Составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Готовить планы-конспекты тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года. Самостоятельно вести спортивный дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

2. *Судейская практика*

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Подготовка рабочих мест, таблиц, линии огня, мишеней. Шифровка мишеней. Подготовка рабочего места судьи КОР. Судейство соревнований по пулевой стрельбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на линии мишеней, контролера, секретаря.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пулевая стрельба.

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние,
- 2- среднее влияние
- 1- незначительное влияние

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и зачисления в группы на этап начальной подготовки дети сдают комплекс нормативов.

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки,

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)
	Бег на 1км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения , стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения , стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

спортсмен на этапе начальной подготовки (на конец года) должен ответить на вопросы (по выбору тренера) теоретической подготовки:

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения;
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка), оптического
рассказать, показать;
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение
рассказать, показать;
- основные элементы техники выполнения выстрела, рассказать, объяснить - «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок- оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- внимание, его значение для стрелка, виды;
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения), понимать;

-костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя;

-правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять. А также пройти: инструкторскую практику: выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять, знать, выполнять. Судейскую практику: подготовка мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера, знать обязанности, выполнять.

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе для стрельбы лежа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе для стрельбы лежа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Удержание пистолета в позе изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Бег 1000м (не более 4 мин50с)	Бег 500м (не более 3 мин.20с)
Сила	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) **теоретической подготовки:**

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения знать, выполнять;
- явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, знать, рассказать;
- движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия, знать, рассказать;
- оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение) рассказать, рассчитать, внести поправки;
- устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение) рассказать, показать;
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения, осмысление и углубление полученных знаний, уметь объяснить;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» понимать, на сколько важно контролировать свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость уметь выполнять;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- свойства внимания: объем и распределение знать, выполнять;
- условия формирования двигательно-мышечных представлений, (идеомоторика), знать, совершенствоваться;
- воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей), ее проявление в чертах характера, знать, выполнять;
- чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление), знать;
- понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия знать, выполнять;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, места занятий спортом; общий уход за телом; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, знать, выполнять;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания: вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора знать, применять;
- правила соревнований: обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней, знать, выполнять.

А также пройти:

- инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, уметь провести первую часть разминки (ОФП) в присутствии тренера; показать изготки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;
- судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований, знать обязанности; работа в качестве показчика, контролера, выполнять; знание обязанностей помощника судьи линии мишеней; выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня.

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 сек.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с., отдых не более 1 мин	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с., отдых не более 1 мин

	(не менее 10 раз)	(не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

5.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин.)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин. 30 с.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин. каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин. каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с. каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с. каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин. 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 15 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)

Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

5.6. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе

Упражнения	оценка	Группы тренировочные					
		с 1 года на 2 год		со 2 года на 3 год		с 3 года на 4 год	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Бег 100м (с)	5	14,5	16,8	14,2	16,6	14,2	16,6
	4	14,7	17,0	14,3	16,7	14,3	16,7
	3	14,8	17,2	14,5	16,8	14,5	16,8
	2	14,9	17,3	14,6	17,0	14,6	17,0
	1	15,0	17,4	14,7	17,2	14,7	17,2
Отжимание от пола или другой опоры (кол-во раз)	5	16	14	18	16	20	18
	4	13	12	16	14	18	16
	3	11	10	13	12	16	14
	2	10	9	11	10	13	12
	1	9	8	10	9	11	10
Поза Ромберга (с)	5	15		17		20	
	4	11		15		17	
	3	8		11		15	
	2	6		8		11	
	1	5		6		8	
Пресс за 1 мин (кол-во раз)	5	38	35	39	35	40	36
	4	35	33	37	33	38	34
	3	32	30	35	31	35	31
	2	30	27	32	28	32	28
	1	27	23	29	24	29	25
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	5	60		65		70	
	4	50		55		60	
	3	40		45		50	
	2	30		35		40	
	1	20		25		30	

Для перевода на следующий год необходимо набрать не менее 12 баллов.

5.7. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке на тренировочном этапе

Упражнения	оценка	Группы тренировочные			
		с 1 года на 2 год	со 2 года на 3 год	с 3 года на 4 год	с 4 года на 5 год
Количество удержаний пистолета в районе прицеливания, мишень №4 по 8- 12 сек (кол-во раз)	5	27	27	36	50
	4	24	25	29	45
	3	20	21	27	40
	2	17	18	23	28
	1	14	15	20	33

Выполнение серий подъёмов с интервалами между сериями 40-45 сек (кол-во раз)	5	9	11	16	23
	4	7	9	13	19
	3	6	7	11	16
	2	5	6	9	13
	1	3	5	7	11
Статическая выносливость- стабильность усилия по удержанию пистолета в мишени № 4 (с)	5	13	15	18	22
	4	10	13	16	19
	3	8	10	13	16
	2	7	8	11	13
	1	5	7	8	11

Для перехода на следующий год необходимо набрать не менее 9 баллов

5.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа не (менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя не менее 8 мин
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1,5 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 повторов, время отдыха не более 1 мин (время удержания не менее 25 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин30с)	Бег 1000 м (не более 2мин45с)
Сила	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера) **теоретической подготовки:**

-необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма, знать, выполнять;

-прочность и живучесть стволов, причины износа стволов: механические, термические, химические знать, рассказать;

-оптический прицел, прицельные приспособления на пистолетах рассказать, показать;

окклюзия - поглощение газов металлом, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия, знать, рассказать;

- расчет поправок, внесение их во время выполнения стрельб на совмещение серий, упражнений рассказать, рассчитать, внести;
- траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль знать, рассказать;
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения понимать, выполнять;
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний» контролируя свои мысли и действия;
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость выполнять выстрел;
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него;
- при выполнении выстрела, координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»);
- важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства твердо знать, применять;
- переключение и концентрация внимания знать, выполнять;
- темперамент - индивидуальные особенности личности, определяемые свойствами нервной деятельности, знать, выполнять;
- понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;
- самоконтроль, необходимость ведения дневника знать, выполнять;
- побудительные мотивы и цели деятельности человека знать, понимать;
- совершенствование двигательных представлений (идеомоторика), знать, применять;
- волевые качества человека, условия воспитания воли знать, выполнять;
- чувства или эмоции, саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния твердо знать, применять;
- совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом; общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой; понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение
- причины снижения работоспособности спортсмена, необходимость включения восстановительных мероприятий при организации тренировочного процесса, контролировать, применять;
- утомление и восстановительные мероприятия; самоконтроль, его цель и необходимость сделать свою строчку;
- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма;
- основные принципы построения питания: чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера, знать, выполнять;
- понятие об утомлении и мерах восстановления знать, контролировать;
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), упражнения: МП-5, МП-7-8, МП-3, ПП-2 (пистолет), упражнения: МВ-11, МВ-11а, МВ-12, ВП-12, ВП-11А (стрельба по движущейся мишени); обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, знать, выполнять;

А также пройти:

Инструкторскую практику: построить группу перед занятием, уметь провести первую часть разминки (ОФП); показать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправить, выполнять; рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их выполнять;

Судейскую практику: подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и квалификационных соревнований, знать

обязанности; работа в качестве контролера; выполнять обязанности помощника судьи линии мишеней, линии мишеней, линии огня, информатора.

5.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа не (менее 20 мин.)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя не менее 8 мин
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2мин 30с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40с каждое)
	Бег 1000 м (не более 4 мин30с)	Бег 1000 м (не более 2мин45с)
Сила	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

5.10. Итоговая аттестация спортсменов

Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы	
1. Общая физическая подготовка		Юноши	Девочки
Бег 100м (с)		14,2-14,7	16,6-17,2
Бег 1000 м (юн.) (мин,с) и 500 м (дев.) (мин,с)		4,10-4,30	2,40-3,00
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (кол-во)		12-14	7-9
Упражнения на развитие равновесия		По выбору тренера	
Упражнения на развитие координации		По выбору тренера	
Упражнения на развитие силовой выносливости		По выбору тренера	
Упражнения на развитие статической выносливости		По выбору тренера	
2. Специальная физическая подготовка			
Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	В позе-изготовке «лёжа»	от 1ч до 1ч20мин с отдыхом	
	В позе-изготовке «с колена»	от 40мин до 1ч с отдыхом	
	В позе-изготовке «стоя», МК	от45 мин до 1ч	
	В позе-изготовке «стоя», ВП	от 1ч до 1ч 15мин	
Удержание спортивного пистолета в районе прицеливания – мишень №4		До 45 мин до 1 ч, с интервалами	
Выполнение серий подъёмов руки с оружием – №5		10-12 серий с интервалами	
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень №9		от 1ч до 1ч 15 мин	
Выполнение серий подъёма спортивного пистолета и		8-10 серий с интервалами	

переноса с мишени на мишень (упражнения МП-7 и МП-8)		
Статическая выносливость - стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела	В позе-изготовке «лёжа»	Каждый тренер определяет в соответствии со своими опытом и требовательностью
	В позе-изготовке «с колена»	
	В позе-изготовке «стоя», МК	
	В позе-изготовке «стоя», ВП	
	Из пистолета по мишени №4	15-25 с
	Из пнев. пистолета по мишени №9	12- 15 с
	Из произвольного пистолета	10-15 с
	Из пистолета по появ. мишени	10-15с с каждой серии
	Из пистолета по появ. мишени	Каждый выстрел серии 4-5 с
3. Техническая подготовка		
Поза-изготовка для стрельбы «лёжа»	Выполнение упр.МВ-9 по условиям соревнований	
Поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение упр.МВ-5 по условиям соревнований	
Поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упр.МВ-5 по условиям соревнований	
	Выполнение упр.ВП-2 по условиям соревнований	
Спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-5 по условиям соревнований	
Пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2 по условиям соревнований	
Произвольный пистолет	Выполнение 2 серий на кучность без ограничения времени (возможно на несколько укороченной дистанции)	
Скоростная стрельба	Выполнение несколько серий без ограничения времени	
4. Теоретическая подготовка		
Меры безопасности.		Знать, выполнять
Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия		Знать, рассказать
Характеристика, основные части винтовки: Урал-5, Урал-6, ВП Характеристика, основные части пистолета: ТОз-35, ИЖ-35, ПП Характеристика, основные части оружия зарубежного производства		Знать, перечислить, рассказать
Прицельные приспособления на пистолетах		Показать, рассказать
Расчёт поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)		Рассказать, рассчитать, внести поправки
Основные элементы выстрела, совершенствование техники выстрела (осмысление и углубление полученных знаний)		Уметь объяснить
Устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение)		Рассказать, показать
Законы распределения внимания		Знать, выполнять
Условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика)		Знать, совершенствовать
«район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своём «районе колебаний»		Понимать, насколько важно контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
«ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недоступность		
Сохранение рабочего состояния во время и после выстрела		
При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)		
Воля, её проявление в чертах характера		Чётко знать
Чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему		Знать
Понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия		Знать, выполнять
Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур, естественных факторов природы; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора		Знать, применять
Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4,		Знать, выполнять

упражнений: МП-5, МП-7/8, МП-3, ПП-2	
5. Инструкторская практика	
Построить группу перед занятием, сдать рапорт, уметь показать упражнения ОФП в первой части разминки, показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать их исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости их соблюдения	Выполнять
6. Судейская практика	
Подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве контролёра. Выполнение обязанностей помощника судьи: на линии мишеней, линии огня	Знать обязанности, выполнять

VI. Требования к результатам реализации программы

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пулевая стрельба.
2. На тренировочном этапе
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фристайл;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, ТФП.

Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП

Бег 100м (с)

Бег 1000 м (юн.) (мин,с) и 500 м (дев.) (мин,с)

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (кол-во)

Упражнения на развитие равновесия

Упражнения на развитие координации

Упражнения на развитие силовой выносливости

Упражнения на развитие статической выносливости

Комплексы контрольных упражнений для оценки СФП

Длительное нахождение в изготровке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	В позе-изготровке «лёжа»
	В позе-изготровке «с колена»
	В позе-изготровке «стоя», МК
	В позе-изготровке «стоя», ВП

Удержание спортивного пистолета в районе прицеливания – мишень	
Выполнение серий подъёмов руки с оружием	
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень	
Выполнение серий подъёма спортивного пистолета и переноса с мишени на мишень (упражнения МП-7 и МП-8)	
Статическая выносливость - стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела	В позе-изготовке «лёжа»
	В позе-изготовке «с колена»
	В позе-изготовке «стоя», МК
	В позе-изготовке «стоя», ВП
	Из пистолета по мишени
	Из пнев. пистолета по мишени
	Из произвольного пистолета
	Из пистолета по появ. мишени
Из пистолета по появ. мишени	

Комплексы контрольных упражнений для оценки ТТП

Поза-изготовка для стрельбы «лёжа»	Выполнение упр.МВ-9 по условиям соревнований
Поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение упр.МВ-5 по условиям соревнований
Поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упр.МВ-5 по условиям соревнований
	Выполнение упрВП-2 по условиям соревнований
Спортивный (стандартный) пистолет	Выполнение упражнения МП-5 по условиям соревнований
Пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2 по условиям соревнований
Произвольный пистолет	Выполнение 2 серий на кучность без ограничения времени (возможно на несколько укороченной дистанции)
Скоростная стрельба	Выполнение несколько серий без ограничения времени

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.
3. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.-196 стр.
4. Гаччиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гаччиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.
5. Gardev G.V. & Gardew G.M. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели [Текст] / G.V. Gardev, G.M. Gardev / перевод И.Г. Рогожкин. - М.: ДОСААФ, 2004. -180стр.
6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.
8. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.
9. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276стр.
10. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - М.: Дивизион, 2012. – 200 стр.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Летние Олимпийские игры [CD диск].
2. Чемпионаты Мира по пулевой стрельбе [CD диск].
3. Аутогенная тренировка [CD диск].
4. Пулевая стрельба учебно-методическое пособие [CD диск].

Перечень ресурсов интернет

1. Стрелковый союз России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shooting-russia.ru>
2. Стрелковый союз Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shooting-russia.ru/regions1069>
3. Стрелковый союз Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shooting-ua.com>
4. Меткий стрелок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.strelok.info>
5. Министерство ФКСиТ Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
6. АНО « Поток» г. Снежинск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vk.com/public66728895>
7. Федерация пулевой стрельбы Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shootingsportspb.tk>