



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ ДО

«Спортивная школа «Ока»

от 01.03.2023 г. № 23-од

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – ДОП СП или Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта пулевая стрельба.

- в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (таблица №1)

Перечень спортивных дисциплин пулевая стрельба

Таблица 1

№п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		044	001	1	8	1	1	Я
1.	ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	044	001	1	8	1	1	Я
2.	ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044	002	1	8	1	1	Н
3.	ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044	003	1	6	1	1	Я
4.	ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044	004	1	6	1	1	Я
5.	ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная	044	005	1	6	1	1	Я
6.	МВ-20, винтовка малокалиберная, 50 м, 20 выстрелов с упора лежа	044	012	1	8	1	1	Я
7.	МВ-30, винтовка малокалиберная, 50 м, 30 выстрелов лежа	044	013	1	8	1	1	Я
8.	МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа	044	014	1	8	1	1	Я
9.	МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три положения	044	015	1	6	1	1	Я

10.	ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	044	037	1	8	1	1	Я
11.	ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044	038	1	8	1	1	Н
12.	ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044	039	1	6	1	1	Я
13.	ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044	040	1	6	1	1	Я
14.	ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная	044	041	1	6	1	1	Я
15.	МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень	044	044	1	8	1	1	Я
16.	МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень	044	045	1	8	1	1	Я
17.	МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел	044	046	1	8	1	1	Я
18.	МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044	047	1	8	1	1	А
19.	МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30)	044	048	1	6	1	1	Я
20.	МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды	044	049	1	6	1	1	А
21.	МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов	044	056	1	8	1	1	Я
22.	МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов	044	057	1	8	1	1	А
23.	МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов	044	058	1	8	1	1	Я

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 939 (далее – ФССП).

- Уставом МБУ ДО «СШ «Ока» (далее – Учреждение).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), программный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе учебно-тренировочного процесса, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

- Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

- Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания занятий, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

- Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической

задачи тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

- Материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено

- на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

- В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В группах совершенствования спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам. Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в нормативах формирования групп в Учреждении с учетом ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» (Приложение 1 к Программе)

4. Объем программы. (Таблица 2)

Объем программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	15	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	468	624	728	780	832	936	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые и индивидуальные,
- Смешанные;

✓ Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

✓ Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «пулевая стрельба».

✓ Техничко-тактическая подготовка (ТТП): обучение техничским действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.

✓ Теоретические занятия: имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Разработаны с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий		Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования.

Разработаны с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта «пулевая стрельба».

Соревнования в пулевой стрельбе - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение 7 к Программе), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Отборочными:** по итогам соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Соревнования проходят согласно календарного плана соревнований, спортивно-массовых мероприятий Учреждения;

- **Контрольными:** выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **Основными:** цель - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревнования проходят в рамках официальных соревнований.

Соревнования проводятся согласно Правилам вида спорта «пулевая стрельба», утвержденным Министерством спорта РФ.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

- Юноши и девушки (младшая группа) - до 17 лет;
- Юноши и девушки (старшая группа) - до 19 лет;
- Юниоры и юниорки - до 21 года;
- Мужчины и женщины - 14 лет и старше.

К соревнованиям в возрастных группах - юноши и девушки, юниоры и юниорки - допускаются спортсмены не моложе 10 лет.

К соревнованиям допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям Положения о соревнованиях, прошедшие комиссию по допуску и инструктаж по соблюдению мер безопасности и действующим Правилам, относящимся к борьбе против допинга.

Спортсмены младших возрастных групп имеют право выступать в старших возрастных группах, но на одних и тех же соревнованиях спортсмену запрещено выступать в разных возрастных группах.

Женщины, юниорки и девушки не имеют права участвовать в соревнованиях мужчин, юниоров и юношей.

Спортсмены с нарушением слуха, не позволяющим различать голосовые команды (по медицинским показаниям), к соревнованиям по пулевой стрельбе не допускаются.

Объем соревновательной нагрузки спортсменов представлен в таблице 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «пулевая стрельба»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	4	4
Отборочные	-	-	2	4	5
Основные	-	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс по пулевой стрельбе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 2 к Программе), рассчитанным на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного

процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

В каникулярное время тренеры-преподаватели могут проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебно-тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов

Расписание тренировок составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Повышение уровня подготовки по пулевой стрельбе в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Нормативы формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах представлены в Приложении 1 к Программе.

Определение объема учебно-тренировочной нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (Приложение 2 к Программе).

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле.

7. Календарный план воспитательной работы.

Реализация календарного плана воспитательной работы (Приложение 3 к Программе) осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же создание условий к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи:

- Способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
- Формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья.
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- Развивать познавательный интерес, творческие способности обучающихся для дальнейшего развития и самореализации личности.
- Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья обучающихся.
- Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.
- Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

8.1. 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», с Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА Учреждение реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров-преподавателей, а также родителей несовершеннолетних - обучающихся;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое направление в работе в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний и получение сертификатов РУСАДА тренерами-преподавателями и обучающимися.

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. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. План антидопинговых мероприятий.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей необходимо реализовывать план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на постоянной основе (Приложение 4 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

План и объем инструкторской и судейской практики обучающихся представлен в Годовом учебно-тренировочном плане (Приложение 2 к Программе) и Календарном плане воспитательной работы (Приложении 3 к Программе)

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность

уровень подготовленности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личностные качества: 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 педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение обучающихся, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов.
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап или перевода на следующий год обучения.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением тарификационной комиссии продолжить обучение на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов на следующий год обучения внутри этапа спортивной подготовки и с этапа на этап спортивной подготовки.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

По окончании учебно-тренировочного года спортсмен сдает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам выполнения нормативов обучающийся переводится в соответствующую группу (Приложение 1 и Приложение 5 к Программе).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего тестирование в том, что инструкция понята правильно (Приложение 5 к Программе);
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение проводящим тестирование методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»

IV. Рабочая программа по виду спорта пулевая стрельба

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Пулевая стрельба - один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти неприметные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. Как все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы! И тем не менее стрельба - это спорт. В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Виды стрельбы

Стрельба из винтовки

Винтовки для выполнения спортивных стрелковых упражнений, подразделяются по типу: пневматические (калибр 4,5 мм), малокалиберные (калибр 5,6 мм) и крупнокалиберные (калибр - от 6,5мм до 7,62 мм). Винтовки всех типов должны быть однозарядными (кроме крупнокалиберных

стандартных винтовок, которые могут иметь магазин). Расстояние от линии огня до линии мишени - от 10 до 300 метров.

Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена» или «стоя».

Положение «лежа»: спортсмен лежит на земле или специальном коврикe, опираясь локтями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши - левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Предплечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «с колена»: спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги - на земле или на коврикe. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удерживающей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной чашечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад. Разрешается использовать ружейный ремень.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Стрельба из пистолета

Пистолеты для выполнения спортивных стрелковых упражнений по типу подразделяются на пневматический, малокалиберный и крупнокалиберный (револьвер). Разрешены пневматические пистолеты калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе или сжатом газе и заряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала. Малокалиберные пистолеты - калибра 5,6 мм под патрон бокового огня. Крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя) - калибра от 7,62 до 9,65 мм.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения

упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость.

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта пулевая стрельба**

Таблица 5

Физические качества и телосложение	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.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки - необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить

ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения, игры или задания в целом проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются *под команду*, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на: предварительные (например: «Приготовиться!», «На огневой рубеж приглашаются») и исполнительные (например: «Старт!», «Стоп!», «Разрядить оружие!».). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера-преподавателя) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка - пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела.

В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности. Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в

работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях. Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле. 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, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности. При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием обучающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в

посильности общих нагрузок - залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов - пулевиков.

При проведении занятий по пулевой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное - правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся пулевой стрельбой. Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности. Со всеми спортсменами группы проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

Общие требования безопасности при занятиях пулевой стрельбой

К занятиям по стрельбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;
- при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий

- Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера-преподавателя «Заряжай!».
- Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов в направлении стрельбы.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

Требования безопасности по окончании занятий

- После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
- Чистку оружия произвести по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
- Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
- О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

1. Основы техники выполнения выстрела

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

- *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
- *дыхание* – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

2. Техника выполнения выстрела из винтовки

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 порохowymi газами;
- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр – 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола порохowymi газами;
- пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пулька 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»).

3.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 обучения 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, упираясь 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, упираясь 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 обучении начинающих 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, упираясь 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* – в период начального обучения 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 учебно-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 учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-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;
- способность в течение всего упражнения *концентрировать и сохранять* внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; *этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий: задача тренера-преподавателя – 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) каких-либо других групп мышц;
- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

- способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;
- 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»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

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-преподавателем 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 тренером-преподавателем, одним стрелком за другим поочередно, с 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-преподавателя – 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 появление 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 обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения 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 большего 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 обучения 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.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лежа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе в положении «лежа»;
- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- подбор патронов; экипировка;
- Правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «лежа»;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- судейская практика.

4.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 подголенник (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 подголенника. 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»:

Подголенник желателно 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. Желателно, 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; в период начального обучения 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 учебно-тренировочного процесса необходимо, **понять и осмыслить, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать:**

- 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 учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке 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 «заморать», 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-преподавателя – 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-преподавателем 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 обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Применяя метод расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения 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 большего 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 обучения 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.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

– выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

– выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

– прикидки, контрольные стрельбы на результат;

– выполнение учебно-тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе в положении «с колена»;

- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;

- подбор патронов; экипировка;

- Правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «с колена»; - особенности выполнения выстрелов в финале;

- судейская практика.

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

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» - один из самых сложных видов стрельбы из винтовки. основополагающим 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 (напряжения) 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 учебно-тренировочного процесса необходимо, **понять и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:**

- однообразие выполнения всех элементов изготровки;
- умение, принимая изготровку 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, упражнений (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготровке 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») 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-преподавателя – убедить обучающихся 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-преподавателем 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 тренером-преподавателем, 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-преподавателя – 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 обучения 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-преподаватель по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо на начальном этапе обучения 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 большего 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 обучения 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 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.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение учебно-тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные и календарные стрельбы;

- выполнение на соревнованиях упражнений, включающих стрельбу в положении «стоя» в соответствии с Правилами соревнований;

- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе в положении «стоя»;

- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;

- подбор патронов; экипировка;

- Правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «стоя»;

- особенности выполнения выстрелов в финале;
- судейская практика.

6. 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-преподаватель по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Обучение стрельбе 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 обучение 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 изготовки «лежа»).

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-22 и ИЖ-38).

Преждевременный переход к стрельбе из высококласного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, 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 нажиге 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-преподаватель 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.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и № 8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;

- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов «на кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробоин с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы;

- турниры, товарищеские встречи;

- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4, ВП-6;

- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки;

- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), направления и порывов ветра;

- особенности выполнения выстрелов в финале;

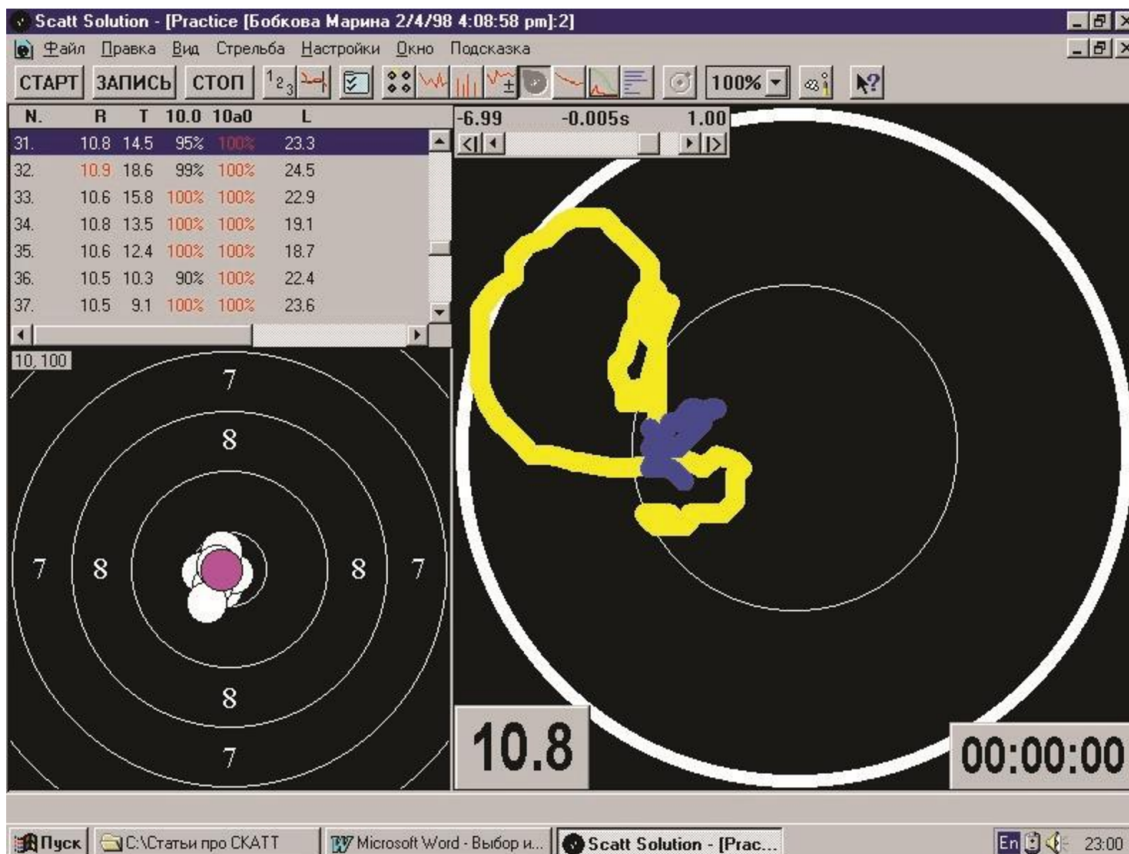
- Правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;
- практика судейства.

7. Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы:

- упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании;
- использование тренажера позволяет тренерам-преподавателям уже на ранней стадии отбора (селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (винтовка или пистолет), видах оружия (малокалиберное или пневматическое) и стрелковых упражнениях.

При анализе общей устойчивости оружия можно выделить два компонента: величину пульсации и устойчивость оружия между ударами сердца.



На данном изображении желтым цветом выделен отрезок траектории в момент удара сердца, он показывает величину пульсации, а синим цветом пауза между сердечными сокращениями. Улучшение этих двух показателей и является целью совершенствования устойчивости оружия. Пульсирующие колебания в такт с ударами сердца передаются на оружие и значительно ухудшают устойчивость. Для снижения этого влияния изготовка совершенствуется. При необходимости в пределах Правил спортивных соревнований изменяется положение подвижных частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, а также подбирается по размеру и удобству специальная экипировка: стрелковая рукавица, куртка, брюки, ботинки.

Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца». Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками.

Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела. Учитывая, что в удержании оружия участвует большое количество мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвующих в удержании «позы-изготовки» и нажиме на

спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обретать устойчивое равновесие системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере СКАТТ и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом. Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени. Измеряется параметр «L» в мм /сек. Средний показатель перемещения траектории у сильнейших стрелков колеблется от 20 до 35 мм /сек.

Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия, точности прицеливания, своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела.

Тренажер СКАТТ дает спортсмену и тренеру-преподавателю наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов - улучшает эффективность учебно-тренировочного процесса.

8. 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 изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- условия выполнения различных упражнений по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

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

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке 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:

– **изготовка** - 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* – не повернута 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; удержание 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 учебно-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 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 учебно-тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-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 учебно-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-преподавателя - убедить обучающихся 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 давлении, 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-преподавателем 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 тренером-

преподавателем, 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-преподавателя - 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 обучения 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 учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения 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»; вначале – 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 обучения 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-преподаватель 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 имеется 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.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение от 3-х до 10-ти выстрелов по мишеням «белый лист» и № 4 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»; количество выстрелов определяет тренер-преподаватель, исходя из уровня подготовленности стрелков;
- выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат);
- прикидки, контрольные стрельбы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение на соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов и установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход

из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения;
- темп и ритм при стрельбе по мишени с черным кругом (мишень № 4);
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- Правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом;
- практика судейства.

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

– увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке 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 «заморать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 -15 - 20 секунд на этапе учебно-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-преподавателя - убедить обучающихся 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 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»); 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-преподавателем 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 тренером-преподавателем, одним стрелком за другим поочередно, с 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-преподавателя - 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 обучения 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».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-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 пульки* на укороченной дистанции по мишени «белый лист»;
- выполнение выстрелов *с пулкой* на укороченной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов *без пульки и с пулкой* 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 пулек в группах начальной подготовки;

- выполнение нескольких серий из 5-ти пулек с коротким отдыхом между ними, отдельных серий из 10-ти пулек и упражнения ПП- 1 по условиям соревнований в учебно-тренировочных группах первого года обучения;
- выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения;
- освоение 1-2-х кратного выполнения упражнений: ПП-2 и ПП-3 по условиям соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение отметки с пробойной на мишени по достоинству и размещению – сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель 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.

Формы контроля спортивной формы (подготовленности) обучающихся:

- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов по мишени «белый лист» на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность», количество выстрелов определяет тренер-преподаватель, исходя из подготовленности спортсменов;
- выполнение серий из 5-ти - 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов с подсчетом очков (стрельбы на результат),
- прикидки, контрольные стрельбы,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- турниры, товарищеские встречи,
- квалификационные и календарные стрельбы.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу выстрела»;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматического пистолета;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- Правила соревнований: положения общие и определяющие стрельбу из пневматического пистолета;
- практика судейства.

**Методики обучения технике выполнения выстрела
и ее совершенствования**

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на

относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

В учебно-тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам).

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при *понимании* спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны тренера-преподавателя и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один

(первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие-выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, ибо искоренять их очень сложно: требуются большой труд и длительное время, затрата которых не дает гарантий полного избавления от них: нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

Повторение действий по выполнению выстрела

Стрелки-пулевики выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий – выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера-преподавателя, а на состязаниях Правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планки открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок – «дергание», от

которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке, мышечным утомлением, изменениями психоэмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера-преподавателя: «Удерживая систему «стрелок – оружие», прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из винтовки в положениях «с колена», «стоя» первой короткой дистанцией были 10 метров, а для стрельбы из пистолета – 5-7 метров. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для каждого вида оружия (об этом более подробно в других разделах).

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «поддавливанию».

Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов». Исходя из возможностей начинающих стрелков, тренер-преподаватель решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача - предупредить возникновение и закрепление «поддавливания» - не будет выполнена.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения учебно-тренировочных занятий на укороченных дистанциях. Задачи по освоению и закреплению в навык элементов техники выполнения выстрела, по выработке

устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанции.

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не подлавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Его необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки, но и на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

Выполнение выстрела в «районе колебаний»

То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия стрелок принимает те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из стрелков колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы учебно-тренировочного занятия. Задача тренера-преподавателя убедить обучающихся в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злостной) ошибки – «подлавлывания» и закрепления ее во вредный навык. Обучающиеся должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что

устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у стрелков – мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «Почти в центре, чуть правее, чуть ниже».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

Выполнение выстрела по мишени - «белый лист»

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени № 7. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень - «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени № 7.

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя», по «движущейся мишени» и из пистолета) в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист». При отсутствии «отрывов», с появлением относительной устойчивости оружия у винтовочников, пистолетчиков, можно перейти на мишени №7, №4.

Наибольший эффект при осваивании техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела

по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а в дальнейшем – периодически, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

В группах начальной подготовки pistolетчиков период тренировок с использованием мишени «белый лист» должен быть более продолжительным, так как на обретение приемлемой устойчивости и образование прочного навыка прицеливания им необходимо более продолжительное время, чем винтовочникам.

Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный результат не только в учебно-тренировочных группах, но и спортивного совершенствования, особенно у pistolетчиков.

Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени

При начальном обучении после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большего размера, чем мишень № 7. Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься юными стрелками не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера-преподавателя: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не поддавливая «удачный» момент».

Если проводить учебно-тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер-преподаватель одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Очень полезно это делать в группах начальной подготовки во второй половине учебного года при овладении техникой выполнения выстрелов в неустойчивых положениях. В учебно-тренировочных группах периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если стрелок после обычной мишени начинает стрелять по мишени большего размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

В группах винтовочников, осваивая технику выполнения выстрелов в положениях «с колена» и «стоя», можно выполнять выстрелы по увеличенной мишени на полной дистанции (50 метров), используя в качестве мишеней круги большего диаметра, чем мишень № 7, вырезанные из мишеней № 4. Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня

подготовленности стрелков. В группах пистолетчиков круги-мишени можно вырезать из мишеней № 5.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, работая над устойчивостью, иногда используют мишени меньшие по размеру, ужесточая требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» и усложняя выполнение выстрела. Нередко, стараясь удержать оружие под уменьшенной мишенью, стрелок начинает излишне напрягаться: меняется характер работы мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», ухудшается устойчивость. Может возникнуть ситуация, близкая к той, когда стрелок стремится «успеть с выстрелом», а это недопустимо. Стрельба по уменьшенной мишени требует от спортсмена высокого мастерства не только в технике выполнения выстрела, но и в умении контролировать абсолютную точность изготовления на мишень, свои действия, мышечные ощущения, концентрацию внимания на безукоризненном выполнении одного или двух ведущих элементов выстрела.

Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает спортсмена к «поддавливанию». При появлении «отрывов», увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

Выполнение «выстрелов» без патрона

Выполнение «выстрела» без патрона – методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Стрелок, следуя указанию тренера-преподавателя, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на учебно-тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после «выстрела» - щелчка.

При выполнении «выстрела» *без патрона* хорошо просматривается «поведение» оружия при «выстреле» - щелчке, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел в ставшей, к сожалению, привычной манере: с типовыми ошибками.

Так как при стрельбе *с патроном* реакция на звук выстрела, «ожидание» и «встреча» его, преждевременный «выход из работы» (развал) внешне не столь очевидны, менее заметны, так как они скрадываются отдачей, то для выявления ошибок опытные тренеры-преподаватели создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ли оружие.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Стрелка следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом.

Чередование выстрелов без патрона и с патроном

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому малопривлекательна и утомительна. Если чередовать «выстрелы» без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер-преподаватель сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то обучающиеся будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

Выполнение выстрела без ограничения времени

В скоростных стрельбах из пистолета, в стрельбах по движущейся и появляющимся мишеням, при проведении финалов время на каждый выстрел или серию их строго ограничено. Для упражнений, которые часто называют «медленными», дается время на выполнение всего упражнения или его частей, а не на отдельные выстрел или серию. Оно ограничено не столь жестко, как в скоростных стрельбах, но достаточно строго. Поэтому спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться во время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Необходимо в начальном периоде обучения и в дальнейшем при освоении техники новых упражнений выполнять выстрелы медленно, без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту

выполнение каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества учебно-тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача - предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

Основная причина возникновения типовых ошибок – отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие», для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки. С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «поддавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства стрелков-пулевиков.

14.1. Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- 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.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Примерный тематический курс начальной подготовки:

Группы этапа начальной подготовки (1 год подготовки)

Теоретическая подготовка	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
3	Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой
4	Общие сведения о выстреле
5	Виды спортивного оружия
6	Характеристика, основные части м/к винтовки, пистолета
7	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
8	Определение средней точки попадания (СТП), расчет и внесение поправок между сериями
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание
10	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
	- координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
11	Работа без патрона: ее суть, цель, значение
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
13	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
14	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя

15	Правила соревнований: - порядок выполнения упражнений ВП-20, МВ-20, ПП-20, МП-20; команды, подаваемые на линии огня;
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: на каждом занятии или одно из занятий в неделю; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение техники выполнения выстрела: - изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; - изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; - изготовка для стрельбы из пистолета; - прицеливание; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния, мышечный контроль)
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.
9	Расчет и внесение поправок
10	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;
11	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы)
12	Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы

13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
----	---

Группы этапа начальной подготовки (2 и 3 год подготовки)

Теоретическая подготовка	
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире
2	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России
3	Общие сведения о выстреле
4	Прицельные приспособления, виды, устройство
5	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»

6	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
7	Патроны: виды, устройство
8	Осечки, причины, устранение
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
10	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
11	Работа без патрона: ее суть, цель, значение
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения
13	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
14	Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
15	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений ВП-20, МВ-20, МВ-30, ПП-20, ПП-30, МП-20; команды, подаваемые на линии огня; - общие

	<p>требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «стоя» - группы винтовочников; для стрельбы из спортивного пистолета;</p> <p>- обязанности показчика, помощника судьи на линии мишеней</p>
Практические занятия	
1	<p>Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки);</p> <p>выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)</p>
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	<p>Совершенствование техники выполнения выстрела:</p> <p>- изготовка для стрельбы из винтовки «лежа»; «стоя»;</p> <p>- изготовка для стрельбы из пистолета;</p> <p>- прицеливание; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»);</p>
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.
9	Расчет и внесение поправок
10	<p>Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований;</p> <p>- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)</p>
11	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)

12	Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревнованиях ВП-20, МВ-20, МВ-30, ПП-20, ПП-30, МП-20
13	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
14	Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов. Обучающиеся, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта, могут получить справку о прохождении курса начальной подготовки.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Примерный тематический курс учебно-тренировочного этапа подготовки Учебно-тренировочный этап 1 -го года подготовки

Теоретическая подготовка	
1	Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок»
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)

4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
5	Марки патронов и пневматических пульек
6	Осечки, причины, устранение (повторение)
7	Характеристика, основные части винтовок и пистолетов: малокалиберных, пневматических
10	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний)
11	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение)
12	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, дыхание управление спуском, (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
13	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя»
14	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
15	Уточнение понимания сути явлений: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно - неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
16	Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
17	Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона
18	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
19	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
20	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
21	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном монитора
22	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: винтовка -ВП-30, ВП-40, МВ-30, МВ-60, пистолет - ПП-30, ПП-40, МП-20, МП-30, МП-30С, обязанности

	показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»; - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»; - прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами; - дыхание - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
4	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: <ul style="list-style-type: none"> - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и «совмещение»
6	Расчет и внесение поправок между сериями. Контроль спортивной подготовленности: <ul style="list-style-type: none"> - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
7	Тактическая и психологическая подготовка
8	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях

9	Сдача контрольно-переводных нормативов
10	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки, показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия
11	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней

Учебно-тренировочный этап 2-го года подготовки

Теоретическая подготовка	
1.	Отрасль «физическая культура и спорт». Роль и значение юношеского спорта
2.	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4.	Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия
5.	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической
6.	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматический
7.	Расчет и внесение поправок во время стрельбы
8.	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
9.	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений
10.	Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания)
11.	Автономная работа указательного пальца при управлении спуском
12.	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: <ul style="list-style-type: none"> - «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 нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)
13	Законы распределения внимания; условия формирования двигательнo-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции -переживание отношения к происходящему (общее представление)
14	Утомление и восстановительные мероприятия
15	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, МВ-3x20; МВ-3x40, МВ-30, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС (пистолет)
Практические занятия	
1	Общefизическая подготовка: выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определенных групп мышц
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов
7	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)

8	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
9	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
11	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
12	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
13	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
14	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
15	Тактическая и психологическая подготовка
16	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
17	Сдача контрольно-переводных нормативов
18	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
19	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Учебно-тренировочный этап 3-го года подготовки

Теоретическая подготовка	
1	Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, СШ, СШОР, ЦСП
2	Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня

3	Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах
4	Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними
5	Характеристика, основные части винтовок: МК, пневматической, новых моделей
6	Характеристика, основные части пистолетов: МК, пневматического, новых моделей
7	Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели
8	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнении) на «совмещение»
9	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения
10	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»).
11	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение).
12	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).
13	Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания
14	Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика)
15	Утомление и восстановительные мероприятия
16	Самоконтроль, его цель, необходимость
17	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
18	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, МВ-3x20; МВ-3x40, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП60, ПП-40+40, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС (пистолет), обязанности помощника судьи линии мишени, линии огня, информатора

19	Правила выполнения финалов
	Практические занятия
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска
10	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
11	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях; (периодически) - по белому листу и мишени
12	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
15	Тактическая и психологическая подготовка
16	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях

17	Сдача контрольно-переводных нормативов
18	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
19	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Учебно-тренировочный этап 4 и 5-го года подготовки

Теоретическая подготовка	
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, юниоров
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория и ее элементы, полет пули, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «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»)
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольного изменения

	психологического состояния
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, МВ-3х20; МВ-3х40, МВ-60 (винтовка), ПП40, ПП-60, ПП-40+40, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет) обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль

	за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11	Освоение альтернативных способов управления спуском
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
15	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
16	Тактическая и психологическая подготовка
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
18	Сдача контрольно-переводных нормативов
19	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
20	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- 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.

Примерный тематический курс этапа совершенствования спортивного мастерства подготовки

Теоретическая подготовка	
1.	Организация государственного руководства физической культурой и спортом.
2.	Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх
3.	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах
4.	Характеристика, основные части новых моделей оружия.
5.	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
6.	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
7.	Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией;
	- овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
	- ознакомление с комплексным методом саморегуляции
8.	Углубление знаний по вопросам: показатели общего состояния спортсмена;
	- «самоконтроль», необходимость ведения дневника;

	- анализ результатов самоконтроля, выводы, - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
9.	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
10.	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
11.	Учет восстановительных процессов при организации тренировочного процесса.
12.	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
13.	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
14.	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.
15.	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
16.	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, МВ-3x20; МВ-3x40, МВ-60 (винтовка), ПП40, ПП-60, ПП-40+40, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет) обязанности судьи-стажера линии мишени
Практические занятия	
1.	Общезащитная подготовка: выполнение упражнений общезащитной направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
2.	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3.	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».
4.	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5.	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6.	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7.	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8.	Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9.	Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
10.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.
12.	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13.	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14.	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
15.	Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
16.	Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
17.	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.
18.	Составление плана тренировочного занятия.
19.	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
20.	Тактическая и психологическая подготовка
21.	Участие в соревнованиях
22.	Инструкторская практика
23.	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей

помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР информатора.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

- По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта.

Стереотипность действий: По мере совершенствования 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 и закрепляются 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 изготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер-преподаватель может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности.

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 этом 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.

С учетом специфики вида спорта пулевая стрельба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пулевая стрельба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта пулевая стрельба допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тира 25 м, 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ», «МП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 6, таблица 7);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею (штук)	1

2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал (штук)	2
3.	Весы до 10 кг	Штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал(комплект)	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	На тренажерный зал (штук)	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	На тренажерный зал (штук)	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	На тренажерный зал (штук)	1
10.	Коврик гимнастический	На тренажерный зал (штук)	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1 ,25-20 кг)	На тренажерный зал (штук)	1
13.	Парта для бицепса	На тренажерный зал (штук)	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	На тренажерный зал (штук)	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей	На тренажерный	1

		зал (штук)	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	На тренажерный зал (штук)	1
18.	Скамья для пресса	На тренажерный зал (штук)	1
19.	Скамья олимпийская	На тренажерный зал (штук)	1
20.	Скамья универсальная	На тренажерный зал (штук)	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	На стрелковую галерею (штук)	1
22.	Стабилоплатформа	На тренажерный зал (штук)	2
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	Штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	На тренажерный зал (штук)	1
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	На тренажерный зал (штук)	1
26.	Тренажер «Отводящие ног»	На тренажерный зал (штук)	1
27.	Тренажер «Приводящие ног»	На тренажерный зал (штук)	1
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	На	1

		тренажерный зал (штук)	
29.	Тренажер «Эллиптический»	На тренажерный зал (штук)	2
30.	Тренажер для жима ногами	На тренажерный зал (штук)	1
31.	Шведская стенка	На тренажерный зал (штук)	2
32.	Штангенциркуль	На тренажерный зал (штук)	1
33.	Столик стрелковый	На тир 10м (штук)	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	На тир 10м (штук)	1
35.	Труба зрительная	На тир 10м (штук)	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	На тир 10м (штук)	1
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	На стрелковое место в тире 10м (штук)	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	На тир 10м (штук)	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»			
39.	Электронная мишенная установка / электромеханическая мишенная установка	На стрелковое место в тире 10м (штук)	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП»			
40.	Электронная мишенная	На стрелковое	1

	установка/электромеханическая мишенная установка	место в тире 25м (штук)	
41.	Столик стрелковый	На тир 10м (штук)	1
42.	Табуретка (стул) для стрелка	На тир 10м (штук)	1
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	На тир 10м (штук)	1
44.	Труба зрительная	На тир 10м (штук)	1
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	На тир 10м (штук)	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ» и «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена 750x500x50 мм	На тир 50м (штук)	1
47.	Столик стрелковый	На тир 50м (штук)	1
48.	Табуретка (стул) для стрелка	На тир 50м (штук)	1
49.	Труба зрительная	На тир 50м (штук)	1
50.	Тумба (подставка) для зрительной трубы	На тир 50м (штук)	1
51.	Флажок для открытого тира	На тир 50м (штук)	2
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия	На тир 50м (штук)	1
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	На тир 50м (штук)	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 7

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количе ство	Срок эксплуатации (лет)	Количе ство	Срок эксплуатации (лет)	Количе ство	Срок эксплуатации (лет)
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	На обучаю щегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	На обучаю щегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	На обучаю щегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	На обучаю щегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет
5.	Козырек	штук	На обучаю щегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	На обучаю	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года

			щегося						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»									
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5мм)	штук	На обучаю щегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5мм)	штук	На обучаю щегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
9.	Спортивный зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5мм)	штук	На обучаю щегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
10.	Пневматические пульки	штук	На обучаю щегося	8000	-	24 000	-	32 000	-
11.	Мишень	штук	На обучаю щегося	1600	-	4800	-	6400	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МП»									
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6мм)	штук	На обучаю щегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	3	160 000 выстрелов
13.	Патрон (калибр 5,6мм)	штук	На обучаю щегося	12 000	-	36 000	-	48 000	-
14.	Мишень	штук	На обучаю щегося	1200	-	3600	-	4800	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ»									
15.	Спортивная	штук	На обучаю	1	440 000	1	280 000	1,5	160 000

	малокалиберная винтовка (калибр 5,6мм)		щегося		выстрелов		выстрелов		Выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6мм)	штук	На обучаю щегося	8000	-	24 000	-	32 000	-
17.	Мишень	штук	На обучаю щегося	800	-	2400	-	3200	-

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №8);

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количе ство	Срок эксплуатации (лет)	Количе ство	Срок эксплуатации (лет)	Количе ство	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	Пар	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки	Пар	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	Штук	На обучаю	-	-	1	2	1	2

			щегося						
5.	Наушники- антифоны	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	3	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	Штук	На обучаю щегося	0,25	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	Штук	На обучаю щегося	1	2	2	2	2	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	Штук	На обучаю щегося	0,5	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	Штук	На обучаю щегося	0,25	4	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	Штук	На обучаю щегося	1	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	Штук	На обучаю щегося	0,25	4	1	5	1	5
12.	Термобелье	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
14.	Футболка	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
15.	Шорты	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Правила вида спорта «пулевая стрельба» от 29.12.2017 №1137 в ред. от 30.12.2021 №1104
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.; ФиС, 2003.
3. Артамонов М. Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.

4. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте - М.: ФиС, 1983.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
6. Вайнштейн Л.М, Основы стрелкового мастерства - М.: ДОСААФ, 1960.
7. Володина И. С., Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
8. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
9. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена - М.: Изд. ДОСААФ, 1986.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. - М.: ФиС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе - М.: Изд. ДОСААФ, 1975.
13. Правила соревнований. Пулевая стрельба - М.: изд. Советский спорт, 2006.
14. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
15. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам - М.: Изд. ДОСААФ, 1974.
16. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры - М.; Изд. Физкультура и спорт, 1987.
17. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие - Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
18. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.
19. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба - М.: Изд. Воениздат. 1976.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история пулевой стрельбы.

ВИДЕО

1. <http://shooting-russia.ru/gallery/7311> Чемпионат России по стрельбе из МК оружия, Всероссийские соревнования по стрельбе из пневматического оружия, 24.06-01.07.2015г., Московская обл., ССК «Лисья нора».
2. <http://shooting-russia.ru/gallery/7287> 51-й чемпионат мира по стрелковым видам спорта, 06-20.09.2014г., Испания (Гранада)
3. <http://shooting-russia.ru/gallery/7291> Стрелковый спорт - наша страсть
4. <http://shooting-russia.ru/gallery/7295> Архив трансляций чемпионата Европы по стрельбе из пневматического оружия 2015 года
5. <http://shooting-russia.ru/gallery/7306> Кубок России по пулевой стрельбе, 21-28.05.2015 года, г.Икша

АУДИО

1. <http://shooting-russia.ru/gallery/7298> Татьяна Голдобина, Владислав Фетисов в программе «Детский спорт» на радио «Спорт»
2. <http://shooting-russia.ru/gallery/7275> Евгений Алейников и Назар Лугинец в прямом эфире радио «Спорт»
3. <http://shooting-russia.ru/gallery/7274> Вести ФМ_12-05

Список Интернет-ресурсов:

1. Международные официальные спортивные организации:
 - a. http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp - Олимпийский комитет;
 - b. <http://www.wada-ama.org/en/-ВАДА> (Всемирное антидопинговое агентство);
 - c. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский комитет России
2. Всероссийские официальные организации:
 - a. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
3. Международные официальные стрелковые организации:
 - a. <http://www.issf-shooting.org>-Международная федерация стрелкового спорта
 - b. <http://www.esc-shooting.org/>-Европейская конфедерация стрелкового спорта
4. Сайты национальных федераций:
 - a. <http://shooting-russia.ru/>-Стрелковый Союз России;
 - b. <http://www.shooting.by/>-Белорусский стрелковый союз;
 - c. <http://www.shooting-ua.com/> - Федерация стрельбы Украины
5. Другие спортивные сайты

- a. <http://www.sportlib.ru/> - спортивная литература;
- b. <http://www.abcsport.ru/sport/gun/> - стрелковые новости;
- c. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Инфоспорт;
- d. <http://www.strelok.info> - сайт «Меткий стрелок»

Приложение 1
к ДОП СП по виду спорта
«пулевая стрельба»

**Нормативы формирования групп в МБУ ДО «СШ «Ока»
с учетом ФССП по виду спорта «пулевая стрельба»**

Показатели	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС
Возраст	10	10	11	12	13	13	14	15	15
Разряд или норматив	ОФП СФП	ОФП СФП	ОФП СФП	Ш	Ш-П	П	П-И	И	КМС
Наполняемость	8-20	8-20	8-20	6-14	6-14	6-14	6-14	6-14	2
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	15	16	18	20

Приложение 2
к ДОП СП по виду спорта
«пулевая стрельба»

**Годовой учебно-тренировочный план
на этапе начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»**

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	125	40	125	30	140	30
2	Специальная физическая подготовка	81	26	108	26	122	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	2	9	2
4	Техническая подготовка	47	15	96	23	108	23
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	53	17	71	17	80	17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	8	2	9	2
Всего		312	100	416	100	468	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		3		3	
Количество часов в неделю		6		8		9	

**Годовой учебно-тренировочный план
на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «пулевая стрельба»**

№ пп	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап											
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5		СС	
		ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	150	24	146	20	109	14	116	14	131	14	125	12
2	Специальная физическая подготовка	187	30	218	30	203	26	200	24	215	23	156	15
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	2	22	3	63	8	75	9	94	10	125	12
4	Техническая подготовка	218	35	262	36	312	40	333	40	374	40	489	47
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	3	29	4	31	4	41,5	5	47	5	52	5

6	Инструкторская и судейская практика	19	3	29	4	39	5	41,5	5	47	5	52	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	3	22	3	23	3	25	3	28	3	41	4
Всего		624	100	728	100	780	100	832	100	936	100	1040	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		3		3		3		3		4		4	
Количество часов в неделю		12		14		15		16		18		20	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в 	В течение года

		соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Профилактические беседы		
2.1.	Здоровьесберегающие мероприятия	Масочный режим, социальная дистанция, дезинфекция рук	сентябрь
		Осторожно тонкий лед	ноябрь
		Терроризм. Я предупрежден.	ноябрь
		Основные меры безопасности при обращении с пиротехникой	декабрь
		Осторожно сосульки	Февраль
		Влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность	март
		Травматизм и несчастные случаи с детьми во время летнего отдыха	май
		Правила дорожного движения	Перед осенними, зимними, весенними и летними каникулами
		СПИД	4 квартал
		Горькая правда о пиве	1 квартал
2.2.	Воспитательная работа	Пожарная безопасность для спортсменов в МБУ ДО «СШ «Ока»	сентябрь
		Профилактика табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков	сентябрь
		Антидопинговый инструктаж стр.46	октябрь

		Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи	ноябрь
		Правила поведения при возникновении угрозы совершения террористической акции	декабрь
		Уголовная ответственность несовершеннолетних в силовых видах спорта	январь
		Защита населения от природных пожаров и правила в пожароопасный период	май
		Родительские собрания	В течении года
		Инструктаж по правилам проведения соревнований стр 47	В течении года
		Беседа: «Герб, флаг, гимн России», посвященная Дню Конституции РФ	декабрь
		Беседа: Возможности применения бойцовских навыков(силы) только в целях самообороны и защиты других людей и возможности словесно решать конфликты	ноябрь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, посвященных Дню защитника отечества, Дню победы в ВОВ, Дню России, Дню физкультурника; также в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение 4
к ДОП СП по виду спорта
«пулевая стрельба»

**План мероприятий, направленный на предотвращение
допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

	формирования антидопинговой культуры»		Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

	лекарственных средств»		
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</i>

Приложение 5
к ДОП СП по виду
спорта «пулевая стрельба»

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
на отделении пулевая стрельба (юноши)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап СС
		1	2	1	2	3	4	5	
1.	Бег 1000 м (мин.)	6,10	5,50	-	-	-	-	-	-
2.	Бег 1500 м (мин.)	-	-	8.05	8,0	8,0	-	--	-
3.	Бег 2000м (мин.)	-	-	-	-	-	9,40	9,20	8,10
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	27	32	36	39	41	43	45	49
5.	Кистевая динамометрия (не менее) (кг)	14,7	16,5	18,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	13	18	23	28	33	35	36
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+4	-	-	-	-	-	-
8.	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	20	22	25	27	29	30	33	35
9.	Удержание пистолета в позе-изготовке (мин)	-	-	1,0	1,05	1,10	1,15	1,20	1,30
10.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин)	-	-	10,0	10,5	11,0	11,5	11,5	12,0
11.	Удержание винтовки в позе-изготовке	-	-	5	5,5	6,0	6,5	7,0	8,0

	для стрельбы стоя (мин.)								
12.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин.)	-	-	-	-	-	-	-	10,0
13.	Удержание пистолета в позе-изготовке в течении 30с, отдых не более 1 мин.(раз)	-	-	-	-	-	-	-	10
14.	Удержание гантели весом 1кг на вытянутой руке (сек)	30	-	-	-	-	-	-	-
15.	Стойка на одной ноге (сек)	7	-	-	-	-	-	-	-
16.	Тест на остроту зрения	+	-	-	-	-	-	-	-

Контрольно-переводные нормативы по пулевой стрельбе (девушки)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап СС
		1	2	1	2	3	4	5	
1.	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	-	-	-	-	-	-
2.	Бег 1500 м (мин.)	-	-	8,29	8,15	8,15			
3.	Бег 2000м (мин.)	-	-	-	-	-	11,40	11,20	10,00
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	24	27	30	32	35	37	40	43
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	7	9	11	12	13	14	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+5	+	+	+	+	+	+
7.	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	20	22	25	27	29	30	33	35
8.	Кистевая динамометрия (не менее)	11,8	14,5	15,0	17,0	19,0	20,0	21,0	22,0
9.	Удержание пистолета в позе-изготовке	-	-	0,30	0,40	0,45	0,50	0,55	1,00

	(мин)								
10.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин)	-	-	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0
11.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.)	-	-	3,0	3,5	4	5	5	6,0
12.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин.)	-	-	-	-	-	-	-	7,0
13.	Удержание пистолета в позе-изготовке в течении 30с, отдых не более 1 мин.(раз)	-	-	-	-	-	-	-	10
14.	Удержание гантели весом 1кг на вытянутой руке (сек)	30	-	-	-	-	-	-	-
15.	Стойка на одной ноге (сек)	7	-	-	-	-	-	-	-
16.	Тест на остроту зрения	+	-	-	-	-	-	-	-

Порядок проведения контрольно-переводных нормативов по виду спорта «пулевая стрельба»

Бег на 1000 (1500,2000)м.

Оборудование: секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Оценка результата. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Оценка результата :

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Кистевая динамометрия

Для измерения сгибательной силы кисти используют метод кистевой динамометрии. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Оценка результата :

Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

По команде испытуемый принимает исходное положение — принять упор лежа, опираясь на ладони и носки. Расставить руки на ширину плеч, выпрямить спину. На вдохе опустить тело вниз, сгибая руки в локтях, так, чтобы между полом и корпусом осталось около 3-5 сантиметров. На выдохе плавно подняться и повторить.

Оценка результата. Оценивается визуально.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжки со скакалкой без остановки

Оборудование: скакалка

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок и с любой скоростью. Начинают прыжки по команде «Марш». Во время выполнения прыжков разрешается допустить одну ошибку. Ошибка — если учащийся сбился или изменил способ прыжка (начал прыгать с междускоком, поочередно на левой и правой ноге и т.п.). После первой ошибки надо как можно быстрее продолжить прыжки. Допустив вторую ошибку, учащийся прекращает выполнение упражнения.

Оценка результата: Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку.

Стойка на одной ноге

И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.

Оценка результата: Результат фиксируется хронометром в секундах.

Удержание пистолета в позе-изготовке

И.П. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на $10-15^0$ по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Оценка результата: время удержания позы изготовки фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа.

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 ($15 - 20^0$) к направлению стрельбы, упираясь 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, упираясь 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.

Оценка результата: время удержания позы изготовки фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы 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; *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.

Оценка результата: время удержания позы изготовки фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена.

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.

Оценка результата: время удержания позы изготовки фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Удержание гантели весом 1 кг на вытянутой руке

И.П. - стоя прямо правая или левая рука с гантелью весом 1 кг отведена в сторону перпендикулярно линии тела, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду.

Оценка результата: время удержания фиксируется хронометром в секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тест на остроту зрения

Проводится при помощи специальной таблицы.

Приложение 6
к ДОП СП по виду спорта
«пулевая стрельба»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-	Всего на учебно-	≈600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 7
к ДОП СП по виду спорта
«пулевая стрельба»

**План физкультурных и спортивных мероприятий
на этапе начальной подготовки на 2023 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	март	Первенство округа Муром по пулевой стрельбе	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Д/с «Ока»
	декабрь	Новогодний турнир СШ «Ока» по пулевой стрельбе	Муром
отборочные	-	-	-
основные	март	Первенство округа Муром по пулевой стрельбе	Муром
	сентябрь	Кубок Владимирской области по пулевой стрельбе	14-16.09. Муром

**План физкультурных и спортивных мероприятий
учебно-тренировочного этапа и
этапа совершенствования спортивного мастерства
на 2023 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	март	Первенство округа Муром по пулевой стрельбе	28-30.03. Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	апрель-май Муром

	сентябрь	Кубок Владимирской области по пулевой стрельбе	14-16.09. Муром
	декабрь	Новогодний турнир СШ «Ока» по пулевой стрельбе	Муром
отборочные	март	Первенство округа Муром по пулевой стрельбе	28-30.03. Муром
	октябрь	Первенство Владимирской области по самбо среди юношей и девушек 16-18 лет (2006-08г.р.)	27.10. Владимир
	ноябрь	Кубок Владимирской области по стрельбе из пневматического оружия	16-18.11. Ю.Польский
	декабрь	Первенство Владимирской области по пулевой стрельбе (юниоры, юниорки до 19 года)	7-09.12. Радужный
основные	январь	Кубок России по стрельбе из пневматического оружия (1 этап).	17-21.01 Ю.Польский
	февраль	Первенство Владимирской области по стрельбе из пневматического оружия (юниоры, юниорки до 21 года)	17-19.03. Ю.Польский
	март	Первенство Владимирской области по пулевой стрельбе из пневматического оружия (юноши, девушки до 17 лет)	апрель Ю.Польский
	май	Чемпионат Владимирской области по пулевой стрельбе в зачет Спартакиады	11-13.05. Муром
	сентябрь	Кубок Владимирской области по пулевой стрельбе	14-16.09. Муром
	ноябрь	Кубок Владимирской области по стрельбе из пневматического оружия	16-18.11. Ю.Польский
	декабрь	Первенство Владимирской области по пулевой стрельбе (юниоры, юниорки до 19 года)	7-09.12. Радужный