



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общероссийская спортивная общественная организация
Федерация пулевой стрельбы и стендовой стрельбы
«Стрелковый Союз России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 797.212
ББК 75.717.5

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 179 с.

Автор-составитель: Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (этап начальной подготовки (далее – НП) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта России № 35 от 19 января 2018 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50946 от 28 апреля 2018 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба».

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 6 |
| 1.1. Характеристика вида спорта «пулевая стрельба» и его отличительные особенности | 9 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ..... | 16 |
| 2.1. Структура тренировочного процесса | 16 |
| 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 1 к ФССП)..... | 16 |
| 2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам | 19 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).... | 20 |
| 2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 2 к ФССП)..... | 22 |
| 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 3 к ФССП) | 23 |
| 2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 10 к ФССП) | 24 |
| 2.8. Годовой план спортивной подготовки..... | 26 |
| 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... | 27 |
| 2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 29 |
| 2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 30 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ..... | 32 |

| | |
|---|-----|
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность | 32 |
| 3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки..... | 32 |
| 3.1.2. Физическая подготовка | 35 |
| 3.1.3. Развитие физических качеств | 39 |
| 3.1.4. Техническая подготовка..... | 45 |
| 3.1.5. Тактическая подготовка | 73 |
| 3.1.6. Теоретическая подготовка | 76 |
| 3.1.7. Психологическая подготовка..... | 82 |
| 3.1.8. Интегральная подготовка..... | 88 |
| 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки..... | 88 |
| 3.2.1. Структура тренировочного занятия..... | 88 |
| 3.2.2. Средства и методы тренировки | 91 |
| 3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий | 107 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов..... | 113 |
| 3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения | 119 |
| 3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП | 119 |
| 3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП | 121 |
| 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ | 126 |
| 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» на этапе НП | 123 |
| 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | 138 |
| 4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения..... | 143 |

| | |
|---|-----|
| 4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП..... | 144 |
| 4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП | 147 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 153 |
| 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 157 |
| 6.1. Список литературных источников | 154 |
| 6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку | 155 |
| 7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 157 |
| 8. ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 158 |
| 8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП..... | 158 |
| 8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 159 |
| 8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития..... | 160 |
| 8.4. Индивидуальная карта физического состояния спортсмена | 173 |
| 8.5. Формирование идеомоторных представлений..... | 174 |
| 8.6. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы | 176 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «пулевая стрельба» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утверждённого приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 г. № 35 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50946 от 28 апреля 2018 г. (далее – ФССП). Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающей в зависимости от этапа подготовки учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного

материала, характеризующейся разнообразием средств, методов использования разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «пулевая стрельба».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления стрелка.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки стрелков;

- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и пулевой стрельбой, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в пулевой стрельбе. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники пулевой стрельбы, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «пулевая стрельба» и его отличительные особенности

Пулевая стрельба – один из олимпийских видов спорта, который приносит медали на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях. Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Стрельба

производится пульей из нарезного оружия: пневматического, малокалиберного и крупнокалиберного.

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пульей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон пробоины разные в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас все крупнейшие международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских упражнения, 4 женских и 2 смешанных упражнения. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 39 упражнениям.

В официальных документах ISSF и протоколах результатов международных соревнований используются краткие названия упражнений, включающие дистанцию стрельбы, вид оружия и число выстрелов (например: «50 м. Произвольная винтовка. 3x40 выстрелов»).

В России для каждого упражнения введена аббревиатура - две литеры и цифры. Литеры обозначают вид оружия; ВП – винтовка пневматическая; МВ – малокалиберная винтовка; КВ – стандартная крупнокалиберная винтовка; КПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП – пневматический пистолет; МП – малокалиберный пистолет; КП – крупнокалиберный пистолет или револьвер центрального боя, а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

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 коврике, 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 коврике. 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 и пробные выстрелы спортсменам предоставляется 15 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 ° 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.

Стрельба по движущейся мишени

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м – пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограничена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Для стрельбы на 50 м используется мишень «Бегущий кабан» с нарисованным силуэтом кабана и расположенной посередине туловища мишенью.

Для стрельбы на 10 м используется мишень как для стрельбы из пневматической винтовки, но с расположенными слева и справа прицельными

точками (электронная мишень), или бумажная мишень с прицельной точкой между двумя мишенями.

Мишени движутся попеременно справа налево и слева направо, проходя открытое пространство – «окно». Прохождение мишенью «окна» называется пробегом. Мишень должна проходить «окно» при медленном пробеге – за 5 секунд, при быстром пробеге – за 2,5 секунды. В каждом пробеге выполняется только один выстрел. В каждой половине упражнения перед зачетными пробегами стрелку предоставляются 4 пробных пробега – по 2 с правой и с левой стороны движения. В пробных пробегах мишень движется с той же скоростью, что и в последующей зачетной серии. Стрельба по движущимся мишеням ведется только из положения «стоя» и происходит со вскидки; до появления мишени в окне пробега приклад оружия должен находиться у пояса.

Стрелковый спорт имеет определенную специфическую особенность в организации процесса обучения спортсменов. Основой направленностью тренировки стрелка является более полное овладение техникой и тактикой стрельбы из избранного вида оружия. Спортивные результаты и достижения стрелков-спортсменов напрямую зависят от уровня тактической, технической и психологической подготовленности спортсменов.

Вид спорта «пулевая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером – кодом -044 000 1 6 1 1 Я.

Дисциплины вида спорта «пулевая стрельба»
(номер – код - 044 000 1 6 1 1 Я)

| Дисциплины | Номер-код |
|---|--------------------------|
| Пулевая стрельба | 044 000 1 6 1 1 Я |
| ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа | 044 001 1 8 1 1 Я |
| ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа | 044 002 1 8 1 1 Я |
| ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя | 044 003 1 6 1 1 Я |
| ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя | 044 004 1 6 1 1 Я |

| | |
|--|-------------------|
| ВП-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, пара смешанная | 044 005 1 6 1 1 Я |
| ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) | 044 006 1 8 1 1 Я |
| ВП/ДМ-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов, движущаяся мишень, медленная скорость | 044 007 1 8 1 1 Я |
| ВП/ДМ-40 микс, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 008 1 8 1 1 Я |
| ВП/ДМ-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости | 044 009 1 8 1 1 Я |
| ВП/ДМ-ПС, винтовка пневматическая, 10 м, движущаяся мишень, пара смешанная | 044 020 1 8 1 1 Я |
| ВП/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов) | 044 010 1 8 1 1 Я |
| ВП/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) | 044 011 1 8 1 1 Я |
| МВ-20, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 20 выстрелов с упора лежа | 044 012 1 8 1 1 Я |
| МВ-30, винтовка малокалиберная, 25 или 50 м, 30 выстрелов лежа | 044 013 1 8 1 1 Я |
| МВ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов лежа | 044 014 1 8 1 1 Я |
| МВ-3x20, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (3x20), три положения | 044 015 1 6 1 1 Я |
| МВ-3x40, винтовка малокалиберная, 50 м, 120 выстрелов (3x40), три положения | 044 016 1 6 1 1 Я |
| МВ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, пара смешанная, лежа | 044 021 1 8 1 1 Я |
| МВ/ДМ-ПС, винтовка малокалиберная, 50 м, движущаяся мишень, пара смешанная | 044 024 1 8 1 1 Я |
| МВ-180 лежа, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), лежа | 044 017 1 8 1 1 Я |
| МВ-180 три положения, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов), три положения | 044 018 1 8 1 1 Я |
| МВ-360, три положения - командные соревнования (3 человека x 120 выстрелов) | 044 019 1 8 1 1 Я |
| МВ/ДМ-40, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости | 044 021 1 8 1 1 Я |
| МВ/ДМ-40 микс, винтовка малокалиберная, 50 м, 40 выстрелов (20+20), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости - микс | 044 022 1 8 1 1 Я |

| | |
|--|-------------------|
| МВ/ДМ-60, винтовка малокалиберная, 50 м, 60 выстрелов (30+30), движущаяся мишень, медленная и быстрая скорости | 044 023 1 8 1 1 Я |
| МВ/ДМ-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов) | 044 024 1 8 1 1 Я |
| МВ/ДМ-120 микс, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов) микс | 044 025 1 8 1 1 Я |
| МВ/ДМ-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) | 044 026 1 8 1 1 Я |
| ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив) | 044 037 1 8 1 1 Я |
| ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов | 044 038 1 8 1 1 Я |
| ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов | 044 039 1 6 1 1 Я |
| ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов | 044 040 1 6 1 1 Я |
| ПП-ПС, пистолет пневматический, 10 м, пара смешанная | 044 041 1 6 1 1 Я |
| ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов) | 044 042 1 8 1 1 Я |
| ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) | 044 043 1 8 1 1 Я |
| МП-20, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 20 выстрелов, неподвижная мишень | 044 044 1 8 1 1 Я |
| МП-30, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, неподвижная мишень | 044 045 1 8 1 1 Я |
| МП-30С, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел | 044 046 1 8 1 1 Я |
| МП-30СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 30 выстрелов, скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды | 044 047 1 8 1 1 Я |
| МП-60, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (30+30) | 044 048 1 8 1 1 Я |
| МП-60СС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (2x30), скоростная стрельба по 5 мишеням, 8-6-4 секунды | 044 049 1 8 1 1 Я |
| МП-60М, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, 60 выстрелов (20+20+20), ограниченное время 150-20-10 секунд | 044 050 1 8 1 1 Я |
| МПС-ПС, пистолет малокалиберный стандартный, 25 м, ограниченное время 150-20-10 секунд, пара смешанная | 044 027 1 8 1 1 Я |
| МП-90, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов), неподвижная мишень | 044 051 1 8 1 1 Я |
| МП-90С, командные соревнования (3 человека x 30 выстрелов) скоростная стрельба, 3 секунды на выстрел | 044 052 1 8 1 1 Я |
| МП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) | 044 053 1 8 1 1 Я |
| МП-180СС, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов) скоростная стрельба по 5 мишеням | 044 054 1 8 1 1 Я |

| | |
|---|-------------------|
| МП-180М, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) ограниченное время 150-20-10 секунд | 044 055 1 8 1 1 Я |
| МПП-30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 30 выстрелов | 044 056 1 8 1 1 Я |
| МПП-40, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 40 выстрелов | 044 057 1 8 1 1 Я |
| МПП-60, пистолет малокалиберный, 50 м, 60 выстрелов | 044 058 1 8 1 1 Я |
| МПП-ПС, пистолет малокалиберный, 50 м, пара смешанная | 044 028 1 8 1 1 Я |
| МПП-30+30, пистолет малокалиберный произвольный, 50 м, 60 выстрелов, пара смешанная | 044 059 1 8 1 1 Я |
| МПП-120, командные соревнования (3 человека х 40 выстрелов) | 044 060 1 8 1 1 Я |
| МПП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 061 1 8 1 1 Я |
| КП-60, крупнокалиберный пистолет или револьвер, 25 м, 60 выстрелов (30+30) | 044 062 1 8 1 1 Я |
| КП-180, командные соревнования (3 человека х 60 выстрелов) | 044 063 1 8 1 1 Я |

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «пулевая стрельба»

| Продолжительность этапа (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) * | Наполняемость групп (человек) |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| 2 | 9 | 8 |

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься пулевой стрельбой, не моложе 9 лет на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности. При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики пулевой

стрельбы, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов-стрелков к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей. А также спортсмен, не выполнивший третий взрослый разряд (условия ФССП для перевода на ТЭ), может остаться на том же этапе спортивной подготовки.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям, предъявляемым к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядов (условия ФССП для перевода на ТЭ). Списки формируются заместителем директора Организации и утверждаются приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на усмотрение Организации.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|
| | Этап начальной подготовки | |
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 |

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Учебно-тренировочная подготовка в группах НП проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса является занятие – академический час 45 минут.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между

тренировочными занятиями, а также время до и после них как период, необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

В группах начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

В группах начальной подготовки 1-го года обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Режим тренировочной работы на этапе НП состоит от 2 до 3 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Задачи обучения в группах начальной подготовки:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о развитии пулевой стрельбы в дореволюционной России, в СССР и Российской Федерации; об участии спортсменов-пулевиков в международных встречах, первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх (общие сведения);

- укрепление здоровья и закаливание организма юных спортсменов;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, быстроты, ловкости, произвольного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки (всеми) и оружия избранного вида стрельбы;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: выстрел, взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»;

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие).

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 2 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «пулевая стрельба» (%), в соответствии с ФССП

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | |
|-----------------|---------------------------|------------|
| | До года | Свыше года |
| | | |

| | | |
|---|---------|---------|
| Общая физическая подготовка (%) | 45 - 52 | 33 - 42 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28 - 36 | 30 - 38 |
| Техническая подготовка (%) | 12 - 15 | 25 - 35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 |

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «пулевая стрельба» (ч)

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | | |
|---|---------------------------|-----|------------|-----|
| | До года | | Свыше года | |
| | ч | % | ч | % |
| Общая физическая подготовка | 162 | 52 | 197 | 42 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 32 | 145 | 31 |
| Техническая подготовка | 44 | 14 | 117 | 25 |
| Теоретическая подготовка | - | - | - | - |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 6 | 2 | 9 | 2 |
| Всего | 312 | 100 | 468 | 100 |
| Количество часов в неделю | 6 | | 9 | |

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 3 к ФССП)

Соревнования в пулевой стрельбе – часть процесса спортивной подготовки,

под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в пулевой стрельбе по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются контрольные и подготовительные соревнования (начиная со второго года обучения) (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «пулевая стрельба»

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | |
|------------------------------|---------------------------|------------|
| | До года | Свыше года |
| Контрольные | | 3-6 |
| Отборочные | - | - |
| Подготовительные | | 2-4 |
| Основные | - | - |

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «пулевая стрельба» (приложение 10 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта
«пулевая стрельба»

| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочного мероприятия |
|--|---|--|--|
| 1. Специальные тренировочные мероприятия | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух раз в год | Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку |

Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства могут организовываться и проводиться тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Организации.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Организацией:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные, отборочные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные мероприятия и т.д.

Таблица 7

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки
(примерное распределение программного материала)
1-й год подготовки

| Разделы подготовки | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|--|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| Общая физическая подготовка | 162 | 14 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 |
| Техническая подготовка | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 6 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 |
| Всего | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Таблица 8

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки
(примерное распределение программного материала)
2-й год подготовки

| Разделы подготовки | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|--------------------|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| Общая | 197 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | 145 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Техническая подготовка | 117 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 9 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | | | | |
| Всего | 468 | 39 | 39 | 39 | 40 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «пулевая стрельба» специальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапе НП предусмотрены в ФССП.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование на этапе НП по виду спорта «пулевая стрельба»

| Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|------------|---------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | количество | ресурс эксплуатации |
| 1. | Футляр для перевозки оружия | штук | на занимающегося | - | - |
| 2. | Футляр для перевозки патронов | штук | на занимающегося | - | - |
| 3. | Стрелковый компьютерный тренажер | штук | на занимающегося | 0,085 | 5 лет |
| Для спортивных дисциплин: ВП, ПП | | | | | |
| 4. | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 120 000 выстрелов |
| 5. | Спортивный | штук | на | 1 | 120 000 |

| | | | | | |
|------------------------------|--|------|---------------------|--------|----------------------|
| | пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | | занимающегося | | выстрелов |
| 6. | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | на занимающегося | 8 000 | - |
| 7. | Мишени | штук | на занимающегося | 1 600 | - |
| Для спортивной дисциплины МВ | | | | | |
| 8. | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 440 000 выстрелов |
| 9. | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 8000 | - |
| 10. | Мишени | штук | на занимающегося | 800 | - |
| Для спортивной дисциплины МП | | | | | |
| 11. | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 1 | 440 000 выстрелов |
| 12. | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | на занимающегося | 12 000 | - |
| 13. | Мишени | штук | на занимающегося | 1 200 | - |

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на этапе НП
по виду спорта «пулевая стрельба»

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Наушники- антифоны | пар | 16 | Наушники- антифоны | пар |
| 2. | Оправа стрелковая (монокль) | штук | 16 | Оправа стрелковая (монокль) | штук |
| Для спортивных дисциплин: МВ, ПВ | | | | | |
| 3. | Ремень | штук | 16 | Ремень | штук |

| | | | | | |
|--|------------|--|--|------------|--|
| | стрелковый | | | стрелковый | |
|--|------------|--|--|------------|--|

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся пулевой стрельбой, на этапе НП при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

Врачебно-педагогический контроль – это совместные усилия тренера и врача, которые должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья

спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью профилактической антидопинговой работы является: сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов и приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это работа с администрацией школы и тренерским составом.

В результате проделанная работа должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте, его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка – это процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным стрелкам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в пулевой стрельбе.

Таблица 11

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

| 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.

3.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,

- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидация застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общефизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специалистами пулевой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста стрелков и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Стрелку-пулевика, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими

стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь-август», когда юные спортсмены групп начальной подготовки могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера. Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок

совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе,
- устранение недостатков физического развития,
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Общезначительная и специальная физическая подготовки должны осуществляться на всех этапах учебного процесса в различных частях учебно-тренировочного занятия: разминке - начальной части, в работе с оружием- основной части и в заключительной, когда необходимо выполнять упражнения восстановительного характера: на расслабление и корректирующие осанку.

3.1.3. Развитие физических качеств

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления.

Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными спортсменами, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота – это способность:

– экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений,
- выполнять движение в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность – способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные

действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности,
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки,
- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы,
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору,
- уменьшение площади опоры.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых.

Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий.

Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна. Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспособляться к изменяющимся условиям во время учебно-тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость – это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой,
- бег по одной линии со скакалкой,
- акробатические прыжки (кувырки, перебаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,
- жонглирование предметами одной или двумя руками,
- жонглирование двумя – тремя теннисными мячами,

- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности спортсменов и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними - уверенность в себе.

Произвольное мышечное расслабление – это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков-пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Если стрелковая база имеет хотя бы небольшой спортивный зал, то в группах начальной подготовки тренер может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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 учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся 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.

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.

Основы техники выполнения выстрела

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.

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, пуля выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсульный 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»; «подлавливание», «подсечка», «дергание»; «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»: основополагающим условием изготовления «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60 – 75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела.

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа»

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

- изготовка с применением упора для 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:

- однообразии 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 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 – 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», не допустима 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 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 («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

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

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

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

выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе 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 занимающихся:

– 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.

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 желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а коленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80 градусов относительно направления ведения стрельбы. При этом, пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной линии, направленной в сторону ведения стрельбы с ближним к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника на расстоянии, которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90 градусов относительно плоскости пола.

Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок - оружие».

Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа»:

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

– затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

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

– система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий;

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

– голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

– прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений; 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, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать:

– однообразии 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 изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой

выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («колени») и МВ-6 («колени»);

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

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

– систему внутреннего контроля (умение «слушать себя»), за совокупностью элементов техники выстрела в течение всего упражнения;

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

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

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

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

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

– умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», не допустима 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 («подлавливание») 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 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 большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной или кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени №7;

– выполнение на начальном этапе 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 габаритами 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 занимающихся:

- 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;
- 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.

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

— однообразие выполнения всех элементов изготовки;

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

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

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

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

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

– увеличение тренировочной нагрузки: длительное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений в соответствии с Правилами соревнований;

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

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

– способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить

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

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

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

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

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

– умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», не допустима 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 тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

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

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному»,
- «постепенность и последовательность» при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе 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 обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе 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 изготовки, когда оптимально (без излишнего напряжения) стабильным усилием закрепляются все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» (развитие статической выносливости);

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

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

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

- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 7;

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

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

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

- выполнение на начальном этапе 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 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 занимающихся:

- 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;

- 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.

Более подробно описание упражнений технической подготовки представлено в примерной программе спортивной подготовки «Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и других физкультурно-спортивных организаций». – М.: Советский спорт, 2005.

3.1.5. Тактическая подготовка

Согласно ФССП в пулевой стрельбе на этапе НП не применяется тактическая подготовка.

Однако на развитие навыков тактической подготовки необходимо обратить внимание уже на этапе начальной подготовки.

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной).

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо-функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, –

кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;

- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются

тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития пулевой стрельбы. Важно

усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам – лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства.

Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации,

ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.

Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы.

Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы.

Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от

линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Баллистика

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете.

Выстрел – выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) разделяются на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Иницирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола.

Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов, возникновение давления, движение и вылет пули. Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола - дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутий являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения пули.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов

отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов. Окклюзия. Это поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия.

Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» - способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит снашивание полей нарезков, влекущее за собой ухудшение боя оружия.

Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Траектория – это путь, по которому движется центр тяжести пули.

Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Полет пули – на пулю, вылетевшую из канала ствола, действуют три силы: сила инерции, сила земного притяжения, сила сопротивления воздуха. Чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия выше цели. Траектория пули в безвоздушном пространстве, на которую действует только сила тяжести, представляет собой правильную кривую – параболу. Воздушная среда оказывает сопротивление движению пули, отражающееся на ее скорости. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Сила сопротивления воздуха зависит от скорости полета пули, от ее формы, массы, калибра, поверхности и плотности воздуха. Явление разбрасывания пуль при

стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях называется естественным рассеиванием пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух,

вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, – некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходной жизни их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

Задачи психологической подготовки:

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

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

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

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

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

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

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

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера - подготовить ученика к этому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного стрелка. Тренер должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически стрелок, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

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

1. словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

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

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

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

1. словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

- настройка на использование своих технических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществах над соперниками;

- мысли о высокой ответственности за результат выступления;

- самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

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

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

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

Таблица 12

План работы по психологической подготовке

| № п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
|-------|---|---|
| 1 | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| | | Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2 | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3 | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия. |
| 4 | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума |

| | | |
|---|---|--|
| | | Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. |
| | | Развитие творческого мышления. |
| 5 | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания |
| | | Развитие выдержки и самообладания |
| 6 | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения |
| | | Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7 | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в зависимости от поставленных целей тренером группы стрелков.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения и т.д. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов по уровню подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий, а также техники безопасности.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники стрельбы, а также развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

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

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

– специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

– словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

– наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

– методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на приведенных ниже примерах.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий. И то, и

другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенствуя в первой части учебно-тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени № 4, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия – выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.

Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-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 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) не допустимы 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, 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 психо-эмоционального 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: «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 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 «подлавливания» 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 тренировочного занятия. Задача тренера убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», 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 – «поддавливания» и закрепления ее во вредный навык. Ученики 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», «подлавливанием».

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, правильной «поводке» у стрелков по движущейся мишени можно перейти на мишени №7, №4, движущуюся.

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 пистолетчиков и стрелков по движущейся мишени период тренировок с использованием мишени «белый лист» должны быть более продолжительными, 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 пистолетчиков.

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: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не подлавливая «удачный» момент».

Если проводить тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер 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, 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 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. Думается, быстрый рост спортивного мастерства стрелков по движущейся мишени есть следствие такой организации учебно-тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

Чередование выстрелов без патрона и с патроном

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна 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 сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то ученики 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 вовремя. 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 выполнения 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» (правильной «поводки»), 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.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки – 1 час 30 минут (45 мин. x 2).

Из этого количества времени на выполнение физических упражнений можно и нужно выделять в группах начальной подготовки 20-25 минут (подготовительная часть).

Рационально это время поделить на две части. Задача первой – подготовить организм стрелка к предстоящей работе на учебно-тренировочном занятии. Задача второй – снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных физических нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности под руководством тренера. Характер выполнения упражнений должен соответствовать специфике пулевого спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача – подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, неспешно, в медленном темпе, с фиксацией позы – задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Спортсмен обязан научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

Во второй части разминки стрелок выполняет упражнения мыслительной направленности, которые должны соответствовать запланированным на предстоящее учебно-тренировочное занятие. Готовясь выполнять упражнения, предназначенные для стрельбы, мысленно, стрелок должен занять свое место. Не беря в руки ружье, сосредоточиться, затем четко представить все элементы сложного действия по выполнению выстрела в строго определенной последовательности. Таких действий-выстрелов стрелок представляет в количестве, необходимом для перехода к выполнению упражнений специальной физической направленности (СФН). Задача тренера – научить начинающего стрелка выполнять мыслительные (идеомоторные) упражнения. Это непросто, но необходимо и полезно. За время выполнения мыслительных упражнений стрелок обретает состояние, которое является оптимальным для выполнения упражнений специальной физической направленности. Об упражнениях мыслительной направленности несколько подробнее рассказано в разделе «Приложения»

В третьей, заключительной, части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель – подготовить все группы мышц, участвующие в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение нескольких элементов в единое движение, координирование целостного действия - выстрел, развитие силовой выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона, чтобы сосредоточить внимание на выполнении элементов и выстрела в целом. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с нагрузкой предстоящего учебно-тренировочного занятия.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой, и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной направленности (идеомоторика) и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-

пулевиков. Для освоения мыслительных упражнений требуются значительные усилия и время. К сожалению, методика освоения разработана еще недостаточно глубоко, учебной литературы по этому вопросу немного. В этом одна из причин недостаточного внимания к подведению спортсмена к готовности выполнять предстоящую работу.

Многие тренеры сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению. Стрелки-пулевики выполняют действия, в основе которых лежит динамика в сочетании со статикой. То, что является готовностью в других видах спорта, для пулевиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности пулевика иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику пулевой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными для подготовки организма спортсмена к выполнению стрелковых упражнений на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить непродолжительные паузы-отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от работы с оружием.

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Спортсмены должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, специальную выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком

режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Общий объем выполняемых вовремя учебно-тренировочного занятия физических упражнений невелик, поэтому спортсмены должны включать их в утреннюю зарядку и в самостоятельные тренировки по общефизической подготовке. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и равновесие. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. Повторяя упражнение несколько раз, ученики должны разучить его, а дома освоить – в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп НП должна являться универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 13

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике выполнения выстрела из пневматической винтовки, лежа с упора, дистанция 10 метров.
2. Воспитывать физические качества.

| Части занятия | Частные задачи занятия | Средства тренировки | Методы тренировки | Время выполнения, мин | Интенсивность, ЧСС, уд./мин |
|------------------|--|-----------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|
| Подготовительная | Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы. | - | Словесные | 2 | - |
| | Подготовить организм к предстоящей работе | ОРУ СУ (имитационные) | Строго-регламентированного упражнения | 10 | 75% от max |
| Основная | Обучить технике стрельбы лежа с упора | СПУ СУ (подводящие) | Строго-регламентированного упражнения, частично- | 15 | 75% от max |
| | Комплексно воспитать физические качества | СУ СПУ ОПУ (игровые) | регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения | 20 | 75-85% от max |
| Заключительная | Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги. | ОРУ ОПУ (игровые) | Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения | 3 | 75% от max |

Таблица 14

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по стрельбе
для этапа НП-1**

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: винтовки, упоры для пулевой стрельбы

Тема занятия:

Цель занятия: начальное разучивание техники стрельбы лежа с упора.

Основные задачи занятия:

1. Обучение правильной изготовке для стрельбы лежа с упора.
2. Обучение правильному прицеливанию и нажатию на спусковой крючок(спуск).

| Частные задачи | Содержание программного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------------------------|--|---|---|
| Подготовительная часть, 10 мин. | | | |
| | 1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение задач занятия. 3. Разминка: - ОРУ, - упражнения на растяжку, - дыхательные упражнения 4. Обучение правилам техники безопасного обращения с оружием. | 5 мин. 5 мин. | Подготовка, концентрация внимания на предстоящем выполнении упражнения. |
| Основная часть, 30 мин. | | | |
| | 5. Упражнения по освоению изготовки, 6. Обучение технике задержки дыхания: - на выдохе; 7. Обучение правильному прицеливанию; - совмещение мушки и мишени, - удержание мушки на мишени, - плавное нажатие на спусковой крючок(спуск) 8. Удержание оружия после выполнения выстрела (доработка). 9. Выполнение технически правильного выстрела при контроле спуска и дыхания. | 10 раз 5 мин. 5 мин. 20 мин. | Вдох носом, выдох выполняем ртом. Следить за правильным положением рук, ног, головы и глаз. Для начала показать, как правильно надо совершать нажатие на спуск. Необходимо выработать привычку «еще раз прицелиться» после выстрела. Необходимо «отложить выстрел», если он не соответствует правильной технике или не получается как надо. |
| Заключительная часть, 5 мин. | | | |
| | 10. Заминка: - упражнения на растяжку, - упражнения на дыхание Подведение итогов | 10 раз 10 раз 2 мин. | Упражнение на растяжку для рук, ног Глубокий вдох, продолжительный выдох Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для этапа НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия:

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать скоростно-силовые качества.

| Частные задачи | Содержание программного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------------------------|--|-----------|---|
| Подготовительная часть, 15 мин. | | | |
| | 1. Построение. Приветствие. | 2 мин | |
| | 2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка</i> | | |
| | 3. Ходьба: | | |
| | - на носках, руки вверх; | 60 м | Взгляд вперед, спина прямая. |
| | - на пятках, руки в стороны; | 60 м | Спина прямая, темп медленный. |
| | - на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх; | 60 м | Взгляд вперед, спину держать ровно. |
| | - перекаты с пятки на носок, руки на пояс; | 60 м | |
| | 4. Бег: | | Темп средний, спина прямая. |
| | - приставными шагами левым и правым боком | 2x60 м | Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук. |
| | - с высоким подниманием бедра | 2x60 м | Бедро параллельно полу, тянуть носки. |
| | - с захлестом голени назад | 2x60 м | Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая. |
| | - с подниманием прямых ног вперед | 2x60 м | Ноги выше. Ноги прямые. |
| | 5. ОРУ в движении: | | |
| | - ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. | 8 раз | Выпад глубже, поворот активной. |
| | - мах ногой на каждый шаг, с касанием противоположной руки. | 8 раз | Нога прямая, вперед не наклоняться. |
| | - прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх. | 8 раз | Выпрыгивать как можно выше. Руками работать быстро, дыхание не задерживать. |
| | - семенящий бег с активной работой рук. | 60 м | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>6. ОРУ на месте: И. п. – стойка, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой в левую сторону; 5-8 – то же в другую сторону. И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – и.п.; 3,4 – то же самое. И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди.</p> | <p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p> | <p>Спина прямая, выполнять под счет. Ноги прямые, наклон ниже. Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие. Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p> |
| Основная часть, 45 мин. | | |
| <p>Комплекс упражнений на развитие ОФП: 7. Вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. 8. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивания на низкой перекладине (девочки). И.п. (мальчики) – вис, хват сверху. И.п. (девочки) – вис на низкой перекладине, хват сверху, упор ногами.</p> | <p>12р 12р 12р</p> | <p>Спина прямая. Ноги поднимать до уровня 90 градусов. Спина прямая. Подбородок выше перекладины. Не допускать покачиваний туловища. Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого прыгивать обратно. Не перепрыгивать на скамейку, а запрыгивать. Руки за головой в замок. Спина прямая. Выполнять глубокий присед. Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте. Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.</p> |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|---|
| | <p>9. Запрыгивания на скамейку.</p> <p>10. Поднимание туловища из положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п.</p> <p>11. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p> <p>12. Прыжки на скакалке.</p> <p>13. Отжимания от скамейки обратным хватом. И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p> | <p>25р</p> <p>12р</p> <p>50р</p> <p>12р</p> | |
| Заключительная часть, 10 мин. | | | |
| | <p>14. Подвижная игра «Стоп!» Играющие становятся в круги, рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч.</p> <p>15. Упражнения на восстановления дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны –выдох.</p> <p>16. Построение, подведение итогов занятия</p> | <p>3мин</p> <p>2мин</p> <p>3мин</p> | <p>Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.</p> <p>Глубокий вдох и резких выдох</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу</p> |

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Основное требование при планировании спортивной подготовки на этапе НП заключается в рациональном соотношении и содержании реализуемой физической подготовки, специальной физической подготовки, базового технико-тактического мастерства с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке спортсменов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы

продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе, в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Индивидуальная карта физического состояния спортсмена представлена в приложении.

*Постоянное совершенствование двигательных
и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности*

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимы постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование, и усвоение знаний о закономерностях психики человека. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями, управлять психоэмоциональным состоянием и, как следствие, повысить уровень спортивного мастерства.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу.

*Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий
и соревнований*

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

Воспитание безопасного поведения обучающихся при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач тренерского состава отделения пулевой стрельбы.

Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит чёткая организация порядка на спортивном объекте, высокая дисциплинированность занимающихся.

Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики пулевой стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. *Несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю.*

Тренер обязан детально объяснить какие последствия имеет произвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела из любого типа «спортивного» оружия.

К занятиям в тире допускаются спортсмены, усвоившие и неукоснительно выполняющие правила обращения с оружием, сдавшие зачёт и расписавшиеся в журнале о сдаче зачёта.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;
- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;
- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;

- контроль со стороны тренеров за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;

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

- предупреждение возможности хищения оружия;

- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;

- оформление тира (стрельбища) наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

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

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

- использование при стрельбе наушников-антифонов, а вне площадок — затычек различных типов: «беруши» и другие средства.

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

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

- появляться в зоне огня;

- выходить на стрелковую площадку без тренера;

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

- пользоваться случайно найденными патронами;

- трогать чужие оружие и патроны;

- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
- стрелять по птицам, животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- проворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядке, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту с оружием закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.

Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
- порядок выдачи пулевикам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования;

- недопустимо касаться или использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;
- нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
- недопустимо наведение в сторону от заданного для тренировки направления;
- нельзя оставлять оружие без присмотра;
- категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или с взведенной боевой пружиной;
- при возникновении у стрелка вопроса к тренеру необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
- стрельба начинается только по команде тренера, а на соревнованиях – по команде судьи;
- спортсмены должны находиться сзади тренера и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях – по вызову судьи;
- стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
- очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дуплетных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место;
- спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся до получения команды на перемещение;
- при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовки и заряжания ружья;
- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;

- зарядание ружья производится только в направлении стрельбы (вылета мишени);
- закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при зарядании приводит к случайным выстрелам;
- нельзя оставлять предохранитель в запертом положении;
- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;
- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых);
- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

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

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во вне тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для стрелков питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена,

профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию пулевой стрельбой, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «пулевая стрельба».

Пулевая стрельба – один из популярных видов спорта. Любознательность и естественное для подростков желание научиться стрелять приводят многих из них к решению испробовать свои силы в этом виде спорта. Возможность проявить себя, достигнуть определенных высот в спорте, кажущееся доступность и простота подкрепляют решимость.

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для стрелков тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности стрелков. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для стрелков двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе стрелков является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства выстрела» и «кучности стрельбы». Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим стрелком.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий пулевой стрельбой психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься стрельбой, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

Набор в группы начальной подготовки следует проводить в последней декаде августа и первой декаде сентября. Красочные объявления вывешиваются на стендах, в ближайших школах, Домах творчества района, города. В объявлении указываются время, сроки, адрес места записи и дальнейших занятий, сообщается о времени и месте первого занятия-сбора. На каждое место целесообразно записывать от 2-х до 4-х кандидатов. Если желаемое количество кандидатов к первым числам сентября

не будет набрано, следует обратиться к учителям физкультуры ближайших школ с просьбой предоставить в конце их урока 15-20 минут для короткого сообщения о пулевой стрельбе, возможностях и перспективах занимающихся и для приглашения на занятие-сбор.

Уже на этом занятии пройдет первый естественный «отбор» (отсев): придет меньшее число записавшихся, ибо некоторые «загорелись» и «остыли», найдя что-то более привлекательное, интересное. Большое количество записавшихся усложняет работу тренера на первоначальном этапе, но дает возможность провести постепенный, естественный отсев, когда подростки сами принимают решение уйти, поняв, что их представления о занятиях пулевым спортом не совпадают с реальностью или у них нет данных, обязательных для стрелков. Этот отсев продолжится в течение последующих занятий. Со временем общее число серьезно заинтересовавшихся будет соответствовать нормам наполняемости групп, и не возникнет необходимость делать дополнительный набор, «разрываться» между новичками и теми, кто должен осваивать новый материал, предусмотренный учебной программой.

В различных видах спорта при отборе желающих в группы начального обучения используются определенные тесты. Таким тестом для пулевого спорта могут быть характер и построение первых трех занятий. Большой объем информации, необходимость слушать, не отвлекаясь, запоминать, отсутствие практической стрельбы – такое по силам не каждому. Те, кому трудно в течение занятия быть внимательным, сосредоточенным, сложно управлять собой, уйдут сами. Такой корректный по форме отбор не травмирует психику подростка, мы не произносим жестокого: «Не годен». Он самостоятельно принимает решение: «Здесь неинтересно, скучно».

Первые три занятия следует провести со всеми записавшимися.

На *первом занятии* нужно дать общие сведения о пулевой стрельбе, рассказать о выдающихся стрелках, принесших славу нашей стране, чемпионах и рекордсменах Олимпийских игр, мира и Европы.

Необходимо подчеркнуть, что качествами, главнейшими и определяющими успехи, являются трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость, способность управлять своими действиями и эмоциями, выдержка, высочайшая дисциплинированность.

Этими качествами могут обладать мужчины и женщины, юноши и девушки. Их возможности в достижении высоких результатов практически равны. На чемпионате Европы в 1955-м году в стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» чемпион Олимпийских Игр и мира Анатолий Богданов и чемпионка мира и Европы Тамара Ломова установили новые мировые рекорды в своих группах, показав равные результаты – 396 очков, а мастер спорта Олег Щерба, выступая в группе юниоров, обновил рекорд, выбив 397 очков. Проявлять такие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Обычно такие люди в юности отлично и хорошо учатся, а позже легко справляются со своими служебными обязанностями. И вполне уместным будет добавление: «Стрелки нашей школы, которыми мы гордимся, радуют нас не только своими спортивными достижениями, но и успехами в учебе».

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств – дисциплинированность необходимы стрелку-спортсмену не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в местах проведения стрельб и, главное, мер безопасности при обращении с оружием. Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два- три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. *Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. Травматизм в пулевой стрельбе страшен по своим последствиям.*

На первом занятии следует сообщить два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Ружье должно быть всегда разряжено и открыто, если стрелок

не готовится выполнять выстрел». Произнеся первое правило, разъяснив его смысл, тренер должен предложить новичкам повторить произносимое им правило медленно, *про себя* два-три раза, а затем *проговорить* всем вместе вслух и негромко. После этого нужно задать вопрос: «Кто может повторить это правило?» Количество желающих ответить покажет, сколь успешно усвоено правило. Такая форма разучивания, закрепления и проверки необходима: тренер должен быть уверен в том, что объяснение понято и усвоено. Второе правило, как и первое, должно быть объяснено, заучено и проверено.

Следует показать винтовку и открытый затвор, пистолет и спущенный курок. Оружие должно быть заранее подготовлено к показу, зачехлено, чтобы не привлекать внимание до времени. Тренер еще раз медленно, четко произносит оба правила. Отметив присутствующих и проверив, усвоены ли основные правила безопасности, тренер рекомендует дома до следующего занятия несколько раз проверить знание этих основных правил. Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся: дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать о постороннем, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки (каждый пропуск должен быть оправдан предъявлением справки от врача или записки от родителей). Дается задание принести на следующее занятие письменное согласие родителей на занятия стрелковым спортом.

На втором занятии, проверив, усвоены ли основные правила безопасности, нужно рассказать о становлении стрелкового спорта в СССР.

В Москве, в Кусково, были созданы научно-испытательная станция и полигон. Необходимо было разработать систему подготовки населения к обороне, методику обучения стрельбе. Возникла потребность в малокалиберном оружии и патронах к нему, так как в дореволюционной России их не производили.

Вопросы решались на государственном уровне. В короткий срок были сконструированы малокалиберные винтовка и патроны. После доработок малокалиберная винтовка была запущена в производство на Тульском оружейном заводе. Она получила название ТОЗ-8 (Тозик). Стрелковые соревнования разных

уровней стали проводиться повсеместно, а в 1923-м году в Кусково прошли первые Всесоюзные соревнования. Физической культуре и спорту уделялось большое внимание: осуществлялась программа

«Готов к труду и обороне». С гордостью носили значок «Ворошиловский стрелок» те, кто научился хорошо стрелять и выполнил установленный норматив. В 1935-м году стрелки нашей страны впервые приняли участие в Международных заочных соревнованиях, показав высокие результаты и заняв призовые места.

Стрелковая подготовка в клубах ОСОАВИАХИМА, обучение снайперов в Солнечногорской школе Снайпинга принесли свои результаты. Многие воины были готовы к защите своей страны и сделали это с честью во время Великой Отечественной войны. Страшная война закончилась Великой Победой. Люди вернулись к мирному труду, но о защите страны не забыли. Были созданы три Добровольные общества содействия армии, авиации и флоту, а через несколько лет их объединили в одно - ДОСААФ. Их клубы работали по всей стране, готовя юношей к воинской службе. Большую серьезную работу по стрелковому спорту вели в Вооруженных Силах и в обществе «Динамо».

Уже с лета 1945-го года ежегодно стали проводить первенства страны.

Огромная работа шла по всем направлениям. Массовый спорт, совершенствование методики обучения, подготовка тренеров, стрелков высочайшего мастерства, создание спортивного оружия высокого класса, патронов к нему, строительство тиров и стрельбищ, плановое проведение соревнований разных уровней, организация встреч с командами других стран - все это принесло свои плоды. Выступления на Олимпийских Играх 1952-го года и на Чемпионате мира в 1954-м году стали настоящим триумфом. Советские стрелки не только завоевали звания чемпионов, но и обновили многие мировые рекорды.

Вторую часть занятия нужно начать с сообщения о механическом заводе в Ижевске, работающем на оборону, о создании на его базе еще одного мощного центра по изготовлению спортивного оружия для массовой работы и спорта высших достижений. Затем показать малокалиберную винтовку ТОЗ-8 или СМ-2. Дав характеристику винтовки, показать и назвать ее части, повторить еще раз, по

вопросам проверить усвоенное, предложить самостоятельно перечислить части винтовки.

При показе диоптрического прицела нужно сказать, что более широко применяемым прицелом является открытый прицел (планка), отметив, что каждый из них имеет свои преимущества и недостатки, кратко охарактеризовать их. Рассказывая о видах стрельбы из винтовки, подчеркнуть значение стрельбы «лежа» как школы, когда осваивается техника правильного выстрела, единая для всех видов оружия на начальном этапе подготовки.

Необходимо сказать, что безупречная техника выполнения выстрела «лежа» позволяет начинающему стрелку к концу первого года обучения выполнить нормативы юношеского, третьего и второго взрослых разрядов, а в дальнейшем, при серьезнейшем отношении к тренировкам - норматив мастера спорта международного класса.

Закончить занятие следует повторением двух основных, уже знакомых правил по мерам безопасности. Затем собрать письменные согласия родителей на занятия пулевой стрельбой и одновременно раздать отпечатанные запросы в поликлинику об отсутствии противопоказаний для занятия стрельбой. На запрос должны дать ответы терапевт, хирург, невропатолог, окулист. Срок предоставления ответов на запрос 1-3 недели.

В начале третьего занятия по вопросам проверяется, что усвоено из рассказанного о развитии стрелкового спорта в стране после 1917-го года (в общих чертах), о качествах, необходимых стрелку, о мерах безопасности, об оружейных заводах, о малокалиберной винтовке (характеристика) и ее основных частях. При необходимости нужно повторить то, что усвоено недостаточно полно. Затем следует рассказать о становлении и развитии юношеского спорта (кружки, секции при Домах творчества, спортивных клубах обществ и ведомств, самостоятельно работающих ДЮСШ, СДЮШОР, тренировочные сборы перед ответственными выступлениями, система соревнований от районных до Всесоюзных).

Во второй части занятия раскрывается понятие «элементы техники выполнения прицельного выстрела». Называются составляющие ее части:

- изготовка,
- прицеливание,
- управление спуском (нажим на спусковой крючок),
- дыхание.

Подробно, обстоятельно ведется рассказ о прицеливании (прицел, пеньковая мушка, ее положение под мишенью – «просвет»), положение головы на гребне приклада, когда стрелок каждый раз должен видеть диоптрическое отверстие и намушник как концентрические окружности, так как этим обеспечиваются, однообразное положение головы, сохранение средней точки попадания и «кучное» расположение пробоин на мишени.

Далее нужно рассказать о правильном нажиме на спусковой крючок. Основное требование – плавность, которая достигается постепенным наращиванием усилия указательного пальца. Это усилие (движение пальца), необходимое для преодоления натяжения спуска, должно быть направлено вдоль оси канала ствола. Недопустимо резкое движение пальца – «дергание». Оно является одной из грубейших ошибок, отрицательно влияющей на рост спортивного мастерства.

Рассказывая о затаивании дыхания, нужно подчеркнуть, что стрелок не должен испытывать дискомфорт из-за потребности вдохнуть или выдохнуть какое-то количество воздуха. Несколько раз вдыхая и выдыхая все меньшее количество воздуха, нужно остановить дыхание. Бытуют выражения: «затаить дыхание на полувдохе», «затаить дыхание на полувывдохе».

Тренер объявляет, что сегодня стрелки сделают свои первые выстрелы. Цель выполнения их – не попадания, а ознакомление с действиями, которые являются основой выполнения правильного выстрела, поэтому осмотра мишеней «белый лист» после стрельбы не будет. Перед выполнением выстрелов нужно показать, каким должен быть нажим на спусковой крючок. Демонстрируя это действие, следует объяснить, что при «выстреле» без патрона затвор закрывается не до конца, чтобы предотвратить порчу винтовки. Перед выполнением первого «выстрела» без патрона дать указание закрыть затвор не до конца. Когда указание будет исполнено,

пройти вдоль линии огня, проверить правильность исполнения, исправить ошибки, повторить действие 2-3 раза: оно должно быть разучено, освоено заранее.

Тренер знакомит с еще одним правилом мер безопасности: «Готовиться к выполнению выстрела и производить его можно только по командам «Приготовиться», «Заряжай», «Старт».

Эти ознакомительные выстрелы начинающие стрелки должны сделать по мишени «белый лист», чтобы не отвлекаться на прицеливание под черное «яблоко» мишени, уточнение величины просвета, не видеть значительных колебаний оружия (мушки), а полностью сосредоточить внимание на изготовке и нажиге на спусковой крючок. Бланк этой мишени должен быть белым, без каких-либо ориентиров для более точного прицеливания, по площади значительно больше мишени №7.

Подается команда «Приготовиться», стрелки занимают свои места, изготавливаются. Тренер указывает на недостатки в изготовке: они должны быть устранены. Следуют команды: «Заряжай», «Старт». Стрелки, прицеливаясь в середину «белого листа», выполняют пять «выстрелов» без патрона, затем – три с патроном. По окончании выполнения выстрелов стрелки смены поднимаются только тогда, когда стрельбу закончит последний. Еще раз тренер объявляет, что осмотра мишени «белый лист» не будет: на этом занятии стрелки знакомились с выстрелом.

К третьему занятию ряды записавшихся поредеют. Сосчитав тех, кто сохранил интерес к занятиям стрельбой, тренер, учитывая количество стрелковых мест (щитов), определяет количество смен. Их может оказаться две или три. Время занятия ($45 \times 2 = 90$ минут) следует разделить на количество смен, определить начало каждой из них. Затем следует объявить, что группа должна быть поделена на подгруппы-смены, так как со следующего занятия начинается изучение и освоение изготовки для стрельбы в положении «лежа». Предложить записаться в ту смену, время начала занятий в которой более удобно. Необходимо сказать, что опоздания, медлительность недопустимы, так как продолжительность занятия с одной подгруппой строго ограничена и невелика. Закончить занятие нужно проверкой усвоения мер безопасности.

Занятие со стрелками одной подгруппы-смены в строго определенное время позволит без отвлечений рассказать и показать позу-изготовку для стрельбы в положении «лежа». Затем дать указание принять изготовку 3-4 раза, не прицеливаясь. Каждый раз тренер исправляет неизбежные на первых порах неточности в изготовке. Убедившись в том, что поза освоена, предоставить время для отдыха, во время которого повторить уже рассказанное на предыдущем занятии о прицеливании, используя плакат, показывая на винтовке. После отдыха стрелкам, принявшим изготовку, предложить прицелиться и направить оружие в середину своей мишени «белый лист». Сказать, что возникшие сложности по наведению оружия в цель необходимо устранять приемами наводки системы «стрелок-оружие» корпусом, объяснить, как нужно это делать, научить. Нужно подчеркнуть, что наводка должна быть очень точной, чтобы обеспечить относительную устойчивость оружия под мишенью. Повторить изготовку с наводкой оружия в середину мишени «белый лист» два-три раза.

Для того, чтобы видеть всех стрелков тренер должен встать впереди и справа, несколько отступя от линии огня. Внимательно наблюдая, следить за работой указательного пальца каждого из стрелков, напоминать о необходимости плавно (постепенно) наращивать усилие по выжиму спуска. В первоначальном периоде обучения контролировать нажим на спусковой крючок нужно постоянно, а затем, убедившись в правильности действий стрелков, все реже и реже, но постоянно. При спуске с «потяжкой» движение указательного пальца хорошо просматривается издали. Если «потяжки» нет, то с близкого расстояния видно, как спусковой крючок проминает подушечку конечной фаланги. Увидеть резкое движение указательного пальца - «рывок» не представляет труда даже на расстоянии.

Оставлять без контроля этот элемент техники нельзя. Причина многих неудач на соревнованиях – «дергание», которое является результатом стремления стрелка сделать удачный выстрел, реализуя короткие моменты устойчивости оружия под мишенью. Это делают спортсмены-разрядники. Что же говорить о новичках...

На нескольких последующих занятиях нужно использовать мишень «белый лист», на которой нет точки прицеливания. В этот период она не нужна, вредна

даже, так как еще нет необходимой устойчивости оружия. Желание произвести выстрел в самый благоприятный момент столь велико, что все начинающие «овладевают умением дергать», приобретая самую распространенную и опасную ошибку.

Перед стрелками нужно поставить задачи: принять правильную изготовку, направить корпусом оружие в цель, затаить дыхание, прицеливаясь и постепенно наращивая усилие по выжиму спуска, произвести выстрел в «районе колебаний», то есть в середину белого листа, на фоне которого хорошо видна не совсем «спокойная» мушка. На нескольких занятиях осматривать «мишени» не следует, стрелки должны хорошо понять, что цель тренировки – разучивание правильного, плавного нажима на спусковой крючок, а не попадания.

Объединить подгруппы-смены и назначить общее время начала учебно-тренировочного занятия следует лишь после того, как начинающие стрелки в достаточной степени овладеют техникой выполнения выстрела в положении «лежа», научатся беспрекословно выполнять требования тренера и соблюдать меры безопасности. В конце тренировки объявить, что на следующее занятие все должны прийти в одно общее время.

Первое занятие, на котором будут присутствовать обе подгруппы, нужно начать с рассказа о «несовмещении», о средней точке попадания (СТП), которая для каждого стрелка является своей «десяткой». На доске или на подготовленных заранее мишенях с тремя и пятью пробоинами нужно, объясняя, показать, как определяется (находится) СТП трех и пяти пробоин. Затем стрелки первой и второй смены поочередно выполняют по три выстрела в мишень №7. Отстрелявшие в первой смене получают задание заменить свои мишени на чистые и определить среднюю точку попадания трех пробоин. Стрелки второй смены занимают места на линии огня, также выполняют три выстрела и определяют СТП. Поочередно, сменяя друг друга, стрелки каждой из подгрупп выполняют серии из трех выстрелов и определяют СТП не менее 2-3 раз.

Во время отдыха тренер рассказывает о таких понятиях, как «кучность», «отрыв», «разброс», «несовмещение», «совмещение». Намечает ближайшую

перспективу: «Научимся стрелять «кучно», определять СТП, рассчитывать величину поправки, овладеем умением вносить поправки с помощью диоптрического прицела – будут хорошие результаты». Тренер подробно рассказывает, что такое «габарит», «щелчок», каковы их величины, как определяется величина «несовмещения» и количество «щелчков», необходимых для внесения поправок. На одной-двух мишенях показывает, как делается расчет количества «щелчков» для внесения необходимой поправки. Спортсмены обеих подгрупп делают по три выстрела в чистые мишени, приносят их. Тренер, оценив результат каждого из стрелков, дает домашнее задание: дома найти СТП, рассчитать величину «несовмещения» и количество «щелчков», необходимых для внесения поправок, отразить всю работу на мишени и принести выполненную работу на следующее занятие.

Это занятие нужно начать с проверки, выполнено ли домашнее задание. Собрав мишени всех стрелков, тренер проверяет правильность выполненного задания на 2-3-х мишенях, разъясняет суть ошибок, если они были допущены, оценивает результат работы. Так как для проверки домашнего задания всех стрелков нужно много времени, то нужно сказать, что остальные мишени будут просмотрены, а результаты проверки объявлены на следующей тренировке. При необходимости выполнение задания такого рода можно повторить несколько раз.

Затем тренер должен обстоятельно рассказать, как устроен диоптрический прицел, как вносятся поправки. Продолжая работу в две смены (что необходимо и целесообразно), тренер дает разные задания стрелкам смен. Если одна смена-подгруппа находится на линии огня и выполняет выстрелы, то вторая рассчитывает поправки. Одна смена сменяет другую. При такой организации учебно-тренировочного занятия разумно вести стрельбу не на линии 50-ти метров, а на сокращенной дистанции (40-45 метров). Освобожденное пространство («тыл») должно быть достаточным для размещения второй подгруппы.

После освоения расчета поправок, использовать эту площадку («тыл») нужно не для ожидания времени, когда очередная смена вновь может занять огневой рубеж, а для выполнения самостоятельной работы по освоению нового: в группах винтовочников – изготовок для стрельбы «с колена» и «стоя», в группах

пистолетчиков – элементов техники выполнения выстрелов по мишени с черным кругом № 4 и по появляющейся мишени № 5, в группах стрелков по движущимся мишеням – элементов техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

Тренировка в «тылу» должна проводиться при строжайшем соблюдении мер безопасности, исключающем тяжкие последствия. Для этого необходимо стрелков располагать поперек площадки-«тыла», чтобы стволы оружия были направлены на глухую стену, прицеливание осуществлялось на фоне стены или по мишеням, которые будут прикреплены на ней. При осваивании техники выполнения элементов выстрела: изготовки, прицеливания нужно из винтовок и пистолетов вынимать затворы, чтобы исключить вероятность случайного выстрела. Занимающиеся в тылу выполняют задание самостоятельно. Задача тренера состоит в том, чтобы подготовить стрелков к самостоятельной работе; занимающиеся должны хорошо знать, что и как следует делать, каким должен быть порядок выполнения задания. Рассказ- объяснение выслушивают спортсмены всей группы, тренер по вопросам проверяет, понят ли материал. Новые элементы разучиваются и осваиваются. Убедившись в том, что материал понят и усвоен, тренер возвращается к работе в две смены (одна на линии огня, другая в «тылу»). Он предупреждает своих учеников: «Ваш труд принесет успех, обеспечит более быстрый рост спортивных результатов, если вы будете работать серьезно, вдумчиво и настойчиво».

Научив на нескольких занятиях стрелков рассчитывать и вносить поправки, необходимо перейти к изучению и усвоению элементов техники выполнения выстрела в группах:

- винтовочников – в изготовке «с колена», а через какое-то время в изготовке «стоя»; время перехода тренер определяет сам, исходя из индивидуальных возможностей стрелков группы: их одаренности, общего физического развития, зависящего от возраста занимающихся;

- пистолетчиков – в изготовке для выполнения выстрела по мишени с черным кругом, через какое-то время в изготовке для выполнения выстрела по появляющейся мишени;

- стрелков по движущейся мишени - в изготовке для выполнения выстрела по движущейся мишени.

В группах пистолетчиков и стрелков по движущимся мишеням работа также должна идти в две подгруппы-смены. Одна подгруппа на линии огня совершенствует технику выполнения правильного выстрела в положении «лежа». Будущие пистолетчики и стрелки по движущимся мишеням овладевают постепенным, плавным, без рывка нажимом на спусковой крючок, совершенствуют его, доводя до автоматизма, привыкают к необходимости проверять точность наводки оружия корпусом, осваивают в совершенстве те элементы техники, которые являются общими для стрелков разных специализаций.

После обстоятельного рассказа всей группе об элементах техники выполнения выстрела из пистолета, показа изготовки, исправления неточностей в ней, проверки, правильно ли понято прицеливание с открытым прицелом, тренер дает задание второй подгруппе пистолетчиков работать в «тылу»: сначала разучиваются изготовка, прицеливание, затем отдельно, не в изготовке нажим на спусковой крючок. Овладев выполнением каждого из этих элементов, можно переходить к самому трудному – соединению их в единое сложное действие. Все элементы выстрела из пистолета выполняются как бы параллельно, почти одновременно. Для этого от стрелка требуются тонкое координирование движений и умение контролировать все свои действия, которыми он должен овладеть. После того, как будет освоена техника выполнения выстрела по круглой мишени, следует начать разучивание по элементам, а затем в целом техники выполнения выстрела по появляющейся мишени.

Вторая подгруппа стрелков по движущимся мишеням в «тылу» разучивает и осваивает элементы техники выполнения выстрела: изготовку, вскидку, прицеливание, поводку, управление спуском (нажим на спусковой крючок), а затем соединение разученных элементов в целостный выстрел.

Необходимы те же тонкое координирование, «параллельность» выполнения элементов выстрела и умение контролировать свои действия.

Тренеры пистолетной группы и группы стрелков по движущимся мишеням не должны жалеть затрат времени для стрельбы в положении «лежа». В этом виде стрельбы для формирования устойчивости требуется не слишком продолжительное время. Начинаящий стрелок легко выполняет правильные по технике выстрелы, не «поддавливает» благоприятный для выстрела момент, не дергает, ибо не испытывает той боязни, которая характерна для спортсменов при стрельбе в неустойчивых положениях.

Стрельба «лежа» - это школа: закладываются общие основы выполнения правильного выстрела, единые для стрелков разных специализаций.

Желание стрелять, добиваться хороших результатов в отдельных сериях, выполнить, как и винтовочники, юношеский, третий или второй взрослые разряды – все это пистолетчик и стрелок по движущимся мишеням получают, стреляя «лежа». Закономерные успехи принесут удовлетворение, радость, уверенность в себе, желание добиваться дальнейших успехов при стрельбе из избранного вида оружия.

Продолжительная работа в две смены, когда в «тылу», не стреляя, юные спортсмены осваивают технику выполнения выстрелов из винтовки в положениях «с колена» и «стоя», из пистолета или по движущейся мишени, дает возможность выработать устойчивость, столь необходимую для правильной, без ошибок стрельбы. Так как начинающие стреляют из винтовки «лежа», им будет легче, не так тягостно длительное время выполнять «выстрелы» без патрона («в холостую») из избранного вида оружия.

Первые выстрелы из винтовки в положениях «с колена» и «стоя», из пистолета и по движущимся мишеням можно разрешить лишь при овладении техникой выполнения выстрела, при появлении достаточной устойчивости, при полном понимании необходимости производить выстрел в своем «районе колебаний». При этом следует использовать укороченную дистанцию.

Неизбежные колебания на небольшом расстоянии не будут восприниматься как устрашающие. Стрелки с большим доверием отнесутся к указанию тренера выполнять правильный выстрел в «районе колебаний», который со временем при целенаправленной работе на тренировках будет становиться все меньше и меньше.

На начальном этапе обучения, освоения техники выполнения выстрела и становления правильных навыков продолжительность работы смены невелика. Одна смена сменяет другую через короткие отрезки времени, так как начинающие стрелки еще не могут находиться длительно в изготовке «лежа» и выполнять выстрелы, контролируя свои действия, сохраняя внимание и не испытывая утомления от пребывания в непривычной и неудобной позе. Со временем таких замен может быть три, а впоследствии две. Когда замен будет две, то разумно тренировочное занятие начинать со стрельбы «лежа» то одной смене, то другой.

Работа в две смены требует внимания к той и другой подгруппе, что очень осложняет труд тренера. Основное внимание он должен уделять тем, кто на линии огня выполняет выстрелы с патроном. Тренирующиеся в «тылу» находятся рядом, в поле зрения педагога, их оружие без затворов.

Необходим второй, контролирующий ход занятия и выполнение заданий тренер. К сожалению, финансовые возможности таковы, что не позволяют иметь еще одного тренера. На помощь могут прийти спортсмены, старшие по возрасту и стрелковому опыту, овладевшие навыками выполнения обязанностей помощника тренера (инструкторская практика). Три-четыре помощника поочередно могут помогать тренеру, и отрыв их от учебно-тренировочной подготовки будет не слишком значительным.

Набор в группы начальной подготовки желающих заниматься пулевой стрельбой является ответственным мероприятием. В дальнейшем эффективность работы тренеров-педагогов и успешность выступлений спортсменов школы на соревнованиях во многом будут зависеть от того, кто будет принят в спортивную школу.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 16).

Таблица 16

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

| № п/п | Наименование результата | Критерии оценивания результата | Методы оценивания результата | Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП |
|-------|--|--|---|--|
| 1. | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний | а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е Хвацкой табл приложение 8.б.). в) Собеседование по темам теоретической подготовки | а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации |
| 2. | Формирование | а) Показатели | а) Методика сдачи | а) Положительная оценка по |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств | ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок) | (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «пулевая стрельба» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО» | всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств |
| 3. | Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности | Положительная динамика показателей ОФП и СФП | Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» по контрольным упражнениям тренировочного этапа | Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | | по виду спорта «пулевая стрельба» |
| 4. | Освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба» | Показатели освоения техники изученных упражнений | Выполнение обязательной технической программы | <p>Оценка освоения основ техники по виду спорта «пулевая стрельба» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считающийся выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p> |
| 5. | Общие знания об антидопинговых правилах | Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах | Собеседование | <p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утвержденной Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов</p> |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | | | | спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования |
| 6. | Укрепление здоровья | <p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p> | <p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p> | <p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p> |
| 7. | Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки | <p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения</p> | <p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности</p> | <p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к пулевой стрельбе, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | двигательных заданий. г) Морфологические критерии | применительно к пулевой стрельбе. г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям пулевой стрельбы | В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки |
|--|--|---|---|--|

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годовичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для зачисления/перевода на этап НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 17, 18).

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 17

НОРМАТИВЫ общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе НП

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин) |
| | Бег 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной подготовки для зачисления
в группы на этапе УТ (этапе спортивной специализации)

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| | Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов выполняется обязательный технический зачет по контрольным упражнениям, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 19

| Наименование упражнения | Умения технические | Умения тактические | Зачетные требования |
|-------------------------|---|--|---------------------------------------|
| ВП-20 | Умение контролировать правильную изготовку. Умение делать технически правильный выстрел. Контроль системы «стрелок-оружие». | Умение распределить время и силы на всё упражнение, без потери качества стрельбы | Правила выполнения данного упражнения |
| ПП-20 | | | Правила выполнения данного упражнения |
| ВП-40 | | | Правила выполнения данного упражнения |

| | | | |
|-------|--|--|---------------------------------------|
| ПП-40 | | | Правила выполнения данного упражнения |
| ВП-60 | | | Правила выполнения данного упражнения |
| ПП-60 | | | Правила выполнения данного упражнения |

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «пулевая стрельба». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер/Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «пулевая стрельба».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы,

но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП.

Ниже (табл. 19, 20) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

В примере 1 (табл. 20) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП.

Таблица 20

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

| № п/п | Перечень упражнений | Эксперт 1 | Эксперт 2 | Эксперт 3 | Общая оценка упражнения |
|-------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| 1 | 1 упражнение | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | 2 упражнение | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | 3 упражнение | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 4 | 4 упражнение | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | 5 упражнение | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | | | | 7 |

Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл. 21).

Таблица 21

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на ТЭ (пример 2)

| № п/п | Перечень упражнений | Эксперт 1 | Эксперт 2 | Эксперт 3 | Общая оценка упражнения |
|-------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
| 1 | 1 упражнение | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | 2 упражнение | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | 3 упражнение | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 4 | 4 упражнение | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 5 упражнение | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | | | | 7 |

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

Таблица 22

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП

| Этапы спортивной подготовки | Период обучения | Требования по физической, технической и спортивной подготовке к концу тренировочного года |
|-----------------------------|-----------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1 год | <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба»; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба»; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. |
| | 2 год | |

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- наличие стрелкового тира (стрельбища);
- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Бурденко А.А. Спортивная стрельба влет. – М.: Воениздат, 1965.
5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983.
6. Блюм М.М., Шишкин И.Б. Охотничье ружье: Справочник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропром изд., 1987.
7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М., Изд-во ДОСААФ, 1977.
8. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1960.
9. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. – М., РИО РГАФК, 1997.
10. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М., Воениздат, 1979.
11. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М., ФиС, 1976.
12. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 1967.
13. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
14. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
15. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
16. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РИО ГЦОЛИФКа, 1987.
17. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., Изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.

18. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.

19. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. – Минск, БТИФК, 1992.

20. Пономарев П.Д. Прикладная баллистика для стрелка. – М., Воениздат, 1939.

21. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.

22. «Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и других физкультурно-спортивных организаций». – М.: Советский спорт, 2005.

23. Рачинский К.Е. Тренировка без патрона. – М., Журнал «Охотник» 1979, № 9.

24. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957.

25. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.

26. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. - М.:ФиС, 1987.

27. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.

28. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.

29. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской

Федерации

2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет
6. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм «мечта побеждать»;
7. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план). План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. На начальном этапе подготовки контрольные соревнования проходят в рамках тренировочных занятий в конце года. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия 1-3 раза в год.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 23

| Педагогические | Медико-биологические | Психологические |
|---|---|--|
| <p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none">- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;- вариативность нагрузки;- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none">- рациональный режим дня;- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);- положительный психологический климат в группе;- умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для быстрого снятия утомления;- специальные упражнения для расслабления;- выбор места тренировочного занятия;- рациональная разминка перед тренировкойрациональная заминка после тренировки | <p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none">- рациональный и стабильный распорядок дня;- полноценный отдых и сон;- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;- состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none">- баня;- гидропроцедуры;- и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none">- сбалансированность по энергетической ценности;- сбалансированность по составу;- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;- соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none">- витамины и минеральные вещества. | <p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none">- психологический климат в команде;- взаимопонимание с тренером;- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;- интересный и разнообразный досуг;- комфортные условия для тренировки и отдыха;- и др. |

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 24

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный |
|-------|---|------------------|--------------------------------|
| 1 | Мониторинг действующего антидопингового законодательства. | В течение года | Инструкторы-методисты |
| 3 | Оформление антидопингового стенда учреждения. | В течение года | Инструкторы-методисты |
| | Ознакомление с нормативными правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые положения Международной федерации стрелкового спорта | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры |
| 4 | Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса, а также Российского антидопингового агентства РУСАДА (Общероссийские допинговые правила). | Январь | Инструкторы-методисты |
| 5 | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу. | При поступлении | Инструкторы-методисты |
| 6 | Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах. | В течение года | Инструкторы-методисты |
| 7 | Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами. | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры |
| 9 | Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)». | Сентябрь | Инструкторы-методисты, тренеры |
| 10 | Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие». | Октябрь | Инструкторы-методисты, тренеры |

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 25

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика силовых показателей | | | | |
|--------------|--|---|---|---|---|
| Мальчики | | | | | |
| 8 | Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы. | Становая сила увеличивается на 11%. | Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава. | Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований. | До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов. |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | Зона интенсивного роста силы. | Период наибольшего роста абсолютной силы. | Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%). | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | Доступны значительные силовые напряжения. | Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека. | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | Настоящая силовая подготовка. | | | | |
| 17 | | | | | |
| Девочки | | | | | |
| 8 | Зона интенсивного роста силы. | Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук. | Становая сила увеличивается на 36%. | Рекомендовано развивать силу мышц ног. | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук. | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте. | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | Рекомендуемая зона развития силовых качеств. | | | | |

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика силовых показателей | |
|-------------------------|---|--|
| Мальчики | | |
| 8 | Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых. | Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей. |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину. | Наибольший рост относительной силы. |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | Снижение роста относительной силы | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| Рост относительной силы | | |
| Девочки | | |
| 8 | Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых. | Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей. |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | Рекомендуемая зона развития относительной силы. | Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении. |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей быстроты | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|---|--|
| Мальчики | | | | | | |
| 8 | Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек. | Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет. | Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с. | Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме. | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых. |
| 9 | | | | | | |
| 10 | Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты. | Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%. | Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения. | Стабилизация. | Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду. | Зона наибольшего роста скоростных качеств. |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%). | Объёмы нагрузок большие. | Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых). | Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным. | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей. | | Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости. | | Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно. | Тенденция к стабилизации. |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |

| Девочки | | | | | | |
|---------|--|---|--|---|--|---|
| 8 | Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков. | 1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений. | Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме. | Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств. | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза). |
| 9 | | | | | | |
| 10 | Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков. | | | Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается. | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %. | Зона достоверного прироста скоростных качеств. | Объёмы нагрузок большие. | 2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается. | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | Объёмы нагрузок средние. | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | Рекомендуется большой объём упражнений. | | | | | Наблюдается уменьшение скоростных способностей. |
| 17 | | | | | | |

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей скоростно-силовых способностей | | | | | |
|--------------|---|--|---|--|--|--|
| Мальчики | | | | | | |
| 8 | <p>Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%.</p> <p>У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.</p> <p>Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.</p> | <p>Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.</p> | <p>Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.</p> | <p>Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.</p> | <p>Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.</p> | <p>В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).</p> |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | <p>В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.</p> | <p>Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.</p> | <p>Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).</p> | <p>Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.</p> | <p>Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.</p> | |
| 13 | | | | | | |

| 1 | | 2 | | | | |
|---------|---|---|--|--|---|---|
| 14 | То-же что и в 13 лет | С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются. | То-же что и в 13 лет | То-же что и в 12-13 лет | Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы. | То-же что и в 10-13 лет |
| 15 | | | | | | |
| 16 | Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени. | | | | Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей. | |
| 17 | | | | | | |
| Девочки | | | | | | |
| 8 | Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %. | Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности. | Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет. | Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %. | Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития. | Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%. |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%. | Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности. | | | Замедление темпов прироста качества прыгучести. |
| 12 | | | | | | |
| 13 | Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема. | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок. | | | | Рекомендуется большой объем упражнений. | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей аэробной выносливости | | |
|--------------|--|---|---|
| Мальчики | | | |
| 8 | Оптимальные периоды развития аэробных возможностей. | Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы. | Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости). |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %. | Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%. | |
| 12 | | | |
| 13 | Темп развития выносливости составляет 12%. | Наблюдается активное развитие выносливости. | |
| 14 | Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости. | | |
| 15 | Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости. | | |
| 16 | Рост уровня общей выносливости – 23,3 %. | | |
| 17 | | | |
| Девочки | | | |
| 8 | Начало проявления способностей к формированию выносливости. | | Значительно повышается выносливость икроножных мышц. |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | Темп развития выносливости составляет 3,7%. | Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости). | |
| 12 | | | |
| 13 | Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости. | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16-17 | Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний. | | |

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей скоростной выносливости |
|--------------|---|
| Мальчики | |
| 8-9 | |
| 10-12 | Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов. |
| 13 | |
| 14-17 | Зона благоприятного развития скоростной выносливости. |
| Девочки | |
| 8-9 | |
| 10-13 | Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок. |
| 14 | |
| 15-17 | Зона благоприятного развития скоростной выносливости. |

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей анаэробной выносливости | |
|--------------|--|--|
| Мальчики | | |
| 8 | Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. | Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода. |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13-15 | | |
| 16 | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. | |
| 17 | | |
| Девочки | | |
| 8-9 | | |
| 10-12 | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода. | |
| 13-14 | | |
| 15-16 | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. | |
| 17 | | |

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей координационных способностей (ловкости) | | | | |
|--------------|--|--|---|---|---|
| Мальчики | | | | | |
| 8 | Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки. | Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. | Основной характеристикой координационных способностей является точность движений. | Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений. | Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%. |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки | Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам | Зона нарушения гармонии движений. | 10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости. | Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта. |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых. | В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости. | Зона нарушения гармонии движений. | Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет. | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |

| Девочки | | | | |
|---------|---|---|--|--|
| 8 | Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений. | Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%. | Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля. | Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений. |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей. | Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. | | Стабилизация. |
| 12 | | | | |
| 13 | В этот период планируются малые объёмы нагрузок. | | | |
| 14 | Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей. | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %. | | | |

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей координационных способностей (равновесия) | | | |
|--------------|---|---|---|---|
| Мальчики | | | | |
| 8 | Зона проявления способностей к формированию функции равновесия. | Зона активного формирования функции равновесия. | Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия. | Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития. | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена. | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | Стабилизация с незначительным снижением. | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| Девочки | | | | |
| 8 | Зона проявления способностей к формированию функции равновесия. | Зона активного формирования функции равновесия. | Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам. | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | Зона активного формирования функции равновесия. | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | Стабилизация с незначительным снижением. | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей гибкости | | | | |
|--------------|---|--|---|--|---|
| Мальчики | | | | | |
| 8 | В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость. | Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба. | Наибольшая подвижность позвоночного столба. | Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация. | | Увеличение подвижности плечевого сустава. |
| 11 | | | | | |
| 12 | Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. | Снижение. | | Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет. | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | Снижение темпов развития гибкости | | | | |
| Девочки | | | | | |
| 8 | Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет. | Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости. | Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков. | Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. | |
| 9 | | | | | |
| 10 | В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок. | Активная гибкость достигает максимальных величин. | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость. | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости. | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение. | | | | |

8.5. Формирование идеомоторных представлений

Идеомоторные (двигательные) представления – один из видов мысленных упражнений для стрелков

Процессы, которые в виде мысленных представлений, то есть в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

Обучение идеомоторному методу следует строить на основе дидактических принципов: наглядности, доступности, последовательности. Успешность овладения мышечными представлениями зависит от умения тренера создать предельно точные «образы» элементов техники выполнения выстрела. Рассказывая, какие движения должен выполнять стрелок, объясняя, из каких частей состоят они, какова их последовательность, нужно показать (продемонстрировать) эти движения в медленном темпе несколько раз. После проверки по вопросам, точно ли понято объяснение, можно начать разучивание отдельных движений. Каждый стрелок должен научиться самостоятельно контролировать точность выполнения своих движений, а, разучив их, объединить в действие – «выстрел». Постоянное напоминание о необходимости мысленно видеть, чувствовать это действие постепенно подведет обучаемых к способности мысленно представить и выполнить «выстрел», не беря оружие в руки. Эта форма тренировки с мысленными представлениями движений в ответ на полет мишени и установкой совершенствовать технику их выполнения может дать не меньший эффект, чем фактическое выполнение выстрела.

Одним из условий успешности овладения мысленными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, тем точнее представление о разучиваемом движении, выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена. При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в своем исполнении. Постепенно эти представления становятся предельно точными, отчетливыми. У стрелка должны быть

сформированы представления о работе мышц, участвующих в принятии изготочки, вкладки или вскидке, прицеливании, поводке и нажиме на спусковой крючок.

При формировании идеомоторных представлений нужно помнить следующее:

– представлять движение «вообще», без предельной точности – грубейшая ошибка; чем точнее мысленный образ конкретного движения, тем точнее его последующее реальное выполнение;

– представление становится идеомоторным тогда, когда мысленный образ движения, основываясь на мышечно-суставных ощущениях, совпадает с реальным его выполнением;

– успешность овладения мысленными представлениями при разучивании нового движения возрастает, если, *представляя* движение, *проговаривать* про себя или шепотом точные словесные формулировки, в которых выражается суть этих движений; слова можно произносить перед представлением движения или параллельно с ним;

– овладевая мысленными представлениями о новом элементе техники, лучше находиться *в той позе*, которая *близка* или *совпадает с реальной*;

– разучивая новый двигательный элемент, надо представлять его исполнение в замедленном темпе и также замедленно его воспроизвести на основе мышечно-суставных ощущений и представлений;

– желательно за идеомоторным представлением какого-либо отдельного элемента движения представить мысленно это движение (действие) в целом.

Соблюдение этих основных правил принесет положительный, ощутимый эффект, если использование их на занятиях будет систематическим, регулярным.

Спортсмен должен знать, что формирование мышечных (двигательных) представлений потребует от него значительных физических и волевых усилий, больших затрат времени, и быть готовым к преодолению трудностей.

К сожалению, в «литературных» источниках методика овладения мышечными (двигательными) представлениями освещена недостаточно полно.

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

| № п/п | Группа мотивов | Номера вопросов | Кол-во вопросов | Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов) |
|-------|--|-----------------|-----------------|--|
| 1. | Мотивы здоровья | 1-4 | 4 | |
| 2. | Познавательные мотивы | 5-7 | 3 | |
| 3. | Коммуникативные мотивы | 8-10 | 3 | |
| 4. | Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы | 11-16 | 6 | |
| 5. | Мотивы команды | 17-20 | 4 | |
| 6. | Процессуальные мотивы | 21 -24 | 4 | |
| 7. | Мотивы родителей | 25 | 1 | |

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.