



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ПУЛЕВАЯ

СТРЕЛЬБА

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР; Общероссийская спортивная общественная организация Федерация пулевой стрельбы и стендовой стрельбы «Стрелковый союз России».

Рецензенты:

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 939.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Общие положения.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III. Система контроля.....	14
IV. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»	17
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	24
ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА.....	24
ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ВИНТОВКИ.....	49
ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ВИНТОВКИ ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ... ..	66
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	73
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 939 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по

построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в ФССП.

2. Целью ДОПСП являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся пулевой стрельбе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. ДОПСП регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмены, стрелки, спортсмены-стрелки), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица № 1).

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая ДОПСП:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

4. Объем Программы по виду спорта «пулевая стрельба»

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения по ДОПСП (таблица № 2). Организация самостоятельно определяет недельный режим работы учебно-тренировочной группы.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации ДОПСП

5.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и контрольных форм.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 3 к ФССП.

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

5.3. Объем соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные (таблица № 3). В соответствии с Единым календарным планом (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

В таблице № 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба».

Различают:

– *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– *отборочные соревнования*, по итогам которых отбираются участники основных соревнований;

– *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «пулевая стрельба».

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных

принципов спортивной тренировки. При подготовке годового учебно-тренировочного плана программы по виду спорта «пулевая стрельба», необходимо руководствоваться соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в приложении № 5 к ФССП.

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329 и другие нормативно-правовые документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;

Приказ № 464;

Приказ № 1013;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:
<https://rusada.ru>.

На НП необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На УТЭ необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

– примеры нарушения антидопинговых правил;

- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления спортсменов с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся спортсменов, врачи, специалисты.

На ССМ и ВСМ необходимо ознакомить спортсменов с юридическими аспектами организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность спортсмена в отношении списка запрещенных препаратов и методов.

При проведении антидопинговых мероприятий со спортсменами этапа ССМ и ВСМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают формировать с УТЭ. Формирование навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований формируются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-

преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Примерный план инструкторской и судейской практики приведен в таблице № 4.

Таблица № 4

Примерный тематический план
по инструкторской и судейской практике на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов пулевой стрельбы. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими стрелками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в пулевой стрельбе, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля техники выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по пулевой стрельбе. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими стрелками. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно

		выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству.
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах НП, УТЭ и ССМ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП, УТЭ, СС, привлекаться к судейству школьных, городских и областных соревнований.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице № 5. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
	НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства		
...		
	НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства		
...		
	УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
	УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
	ССМ	
Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
	ВСМ	
Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		

III. Система контроля

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

11.1. На этапе НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

изучить правила безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тире;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На этапе УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», не реже одного раза в три года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся установлены в приложениях № 6-9 к ФССП.

Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы, которые используются для контроля, могут быть выше (сложнее), чем установлено в ФССП.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

IV. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пулевая стрельба»

Цели этапов спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

На этапе начальной подготовки (этап предварительной стрелковой подготовки):

– укрепление здоровья обучающихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, координации движений;

– изучение и усвоение правил безопасности при обращении с оружием, ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;

– изучение основных элементов техники стрельбы, обучение ведению дневника учебно-тренировочных занятий, начальное развитие специальных

физических качеств стрелка, изучение материальной части спортивного оружия, а также формирование у обучающихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям пулевой стрельбой;

- определение специализации;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (этап обучения различным стрелковым упражнениям и углубленного учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта):

- дальнейшее укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня физической и специальной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, развитие моральных, специальных и психических качеств спортсмена, формирование навыков в судействе и навыков работы тренера-преподавателя;
- умение анализировать свои выступления на спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств;
- повышение уровня технического и тактического мастерства в избранном виде оружия за счет постепенного увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение стабильности высоких технических результатов.

На практических занятиях по совершенствованию техники стрельбы формируются и закрепляются умения и навыки по технике и тактике стрельбы из малокалиберного и пневматического оружия, формируются и закрепляются практические навыки в подготовке и регулировке оружия, навыки по уходу за оружием, формируются умения в участии и судействе спортивных соревнований.

В ходе специальной физической подготовки развиваются двигательные качества, которые необходимы спортсмену-стрелку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи.

Особенности формирования учебно-тренировочного занятия

Каждое учебно-тренировочное занятие по стрелковой подготовке состоит из нескольких этапов:

- разминка общая;
- разминка специальная;
- основная часть тренировки;
- заминка.

Физическая подготовка спортсмена-стрелка

Малоподвижный характер деятельности стрелков не обуславливает снижение требований к уровню их физической подготовленности. На современном этапе развития пулевая стрельба связана со значительными напряжениями.

Прежде всего, физическая подготовка стрелка не должна быть эпизодической, она должна проводиться регулярно, но с различной интенсивностью, в течение всего учебно-тренировочного года. В этом отношении особое значение приобретает внедрение в жизнь и быт стрелка утренней зарядки и водных процедур (обтирание холодной водой или душ), которые должны быть обязательной частью режима обучающегося.

Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка независимо от специфики стрелкового спорта должна быть направлена на развитие силы, силовой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Быстрота как физическое качество не находит своего чистого применения в стрелковом спорте даже в скоростной стрельбе, так как отсутствует необходимость в максимальной скорости движений, а микродвижения в стрельбе строго дозированы и выполняются в определенное время. Но быстрота двигательной реакции и мышечных переключений должна быть оптимально развита.

Ловкость, в частности координация, равновесие, необходимы стрелку для выполнения точного выстрела. Это качество у стрелков проявляется в точности дозированных усилий в захвате рукоятки оружия, нажиме на спусковой крючок, в точных перемещениях оружия и удержании его в районе прицеливания.

Для развития силовой выносливости стрелка, которая ему необходима в связи с проведением длительных учебно-тренировочных занятий с оружием, целесообразно использовать в качестве средства общей физической подготовки специальные комплексы изометрических упражнений, а также упражнения с высокой интенсивностью.

Особенности учебно-тренировочных занятий в стрелковом спорте

В учебно-тренировочном занятии, направленном на техническую подготовку следует использовать электронные стрелковые тренажеры, с помощью которых можно увидеть слабые места в технике исполнения выстрела, контролировать результат внесенных изменений в изготовку или технику выстрела.

В зависимости от периода спортивной подготовки целесообразно основную часть учебно-тренировочного занятия рассматривать либо как закрепление двигательных навыков по качественному и технически верному исполнению выбранной модели выстрела, либо как период для набора «стрелкового объема».

В контрольной части учебно-тренировочного занятия обычно производится стрельба в режиме финала или стрельба в соревновательном режиме, где обучающемуся необходимо выполнить одну или несколько поставленных перед ним задач. Главной отличительной особенностью данной части учебно-тренировочного занятия является то, что обучающемуся необходимо создать особые стрессовые условия, которые максимально схожи с условиями спортивных соревнований. Конечная цель – это подготовка к спортивным соревнованиям и достижение лучшего результата.

Главными задачами таких учебно-тренировочных занятий могут быть: проверка технического и координационного исполнения выстрела, удержания внимания на исполнении наработанных двигательных навыков, а также закрепление умения стрелка проводить своевременный анализ и корректировку. Таким образом, спортсмен научится запоминать произведенные выстрелы, проводить их предварительный анализ и лучше его регулировать.

Общая и специальная разминка

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка может состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц,

связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. Таким образом, для обучающегося в специальной разминке играет большую роль подготовка мышц стабилизаторов, принимающих участие в неподвижном удержании всей конструкции стрелка, подготовка вестибулярного аппарата, голеностопа, спины.

Разминку стрелка можно подразделить на общую и специальную. Общая разминка проводится непосредственно перед учебно-тренировочными занятиями по ОФП, СФП и спортивными соревнованиями (перед специальной разминкой с оружием).

Важность и необходимость проведения разминки недооценивается многими обучающимися и тренерами-преподавателями. Все еще бытует мнение, что исключительно стрельба сама по себе обеспечивает готовность спортсмена к демонстрации высоких результатов. Однако, именно разминка позволяет в значительной степени увеличивать подвижность нервных процессов, что создает в свою очередь наиболее благоприятные условия как для возникновения новых временных связей в процессе обучения и совершенствования техники, так и для выполнения уже освоенных двигательных навыков и умений в сложных условиях спортивной деятельности. После разминки повышается быстрота двигательной реакции, увеличивается скорость мыслительных процессов, снижается количество ошибок при принятии решений.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

- упражнения должны быть простыми и доступными;
- не следует включать в разминку незнакомые и сложные для выполнения элементы;
- комплекс упражнений должен привести организм спортсмена в состояние оптимальной боевой готовности;
- разминка не должна вызывать утомление;
- продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью (учебно-тренировочным занятием или спортивным соревнованием) необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием обучающегося и окружающими условиями.

Начинать разминку лучше с быстрой ходьбы или медленного бега для повышения пульсовых значений до зоны низкой интенсивности (5-7 мин), затем следует выполнить несколько общеразвивающих упражнений или суставную гимнастику (7-8 мин) и упражнения на гибкость в динамике (3-4 мин). Особое внимание необходимо уделить тем группам мышц и суставам, на которые после разминки приходится основная нагрузка. Длительность общей разминки может составлять от 10 до 20 мин.

Цель специальной разминки – оптимально подготовить организм обучающегося к стрелковой деятельности – учебно-тренировочному занятию или спортивному соревнованию по стрельбе.

Специальная разминка включает в себя:

- непосредственно работу «вхолостую» с оружием;
- упражнения в равновесии с оружием;
- дыхательные упражнения (для регуляции психологического состояния).

В случае, если спортсмен не проводит общую разминку перед специальной стрелковой разминкой, то вхождение спортсмена в стрелковую деятельность будет значительно дольше. В свою очередь это может привести к увеличению времени, затраченного на пробные выстрелы, снижению результативности на первых сериях, нехватке времени на выполнение всего упражнения.

Стрелковая (специальная) разминка с винтовкой должна состоять из упражнений, направленных на развитие и закрепление групп мышц, чувствующих в неподвижном удержании винтовки, а также упражнений и способов, помогающих найти слабые стороны в технике изготовления стрелка. Такими могут быть упражнения, в которых обучающемуся предлагается удерживать неподвижно винтовку в центре мишени без использования стрелковой экипировки (стрелковой куртки и/или стрелковых брюк). Такого рода задания можно применять не только для стрельбы из положения «стоя», но и для стрельбы из положения «с колена», когда спортсмен снимает только стрелковую куртку, а наручный ремень закрепляет на надетую плотную кофту. Обучающемуся предлагается принять положение максимально приближенное к его основной рабочей изготовке, где ему необходимо удерживать мушку в центре мишени и стараться снизить колебания винтовки, включая мышцы, стабилизирующие корпус стрелка (отлично подойдет тренировка в холостую, совмещенная с использованием электронных стрелковых тренажеров «СКАТТ»).

С уверенностью можно утверждать, что стрелковые ботинки используются для закрепления голеностопа, но повсеместное их использование на учебно-тренировочных занятиях по стрельбе из положения «стоя» может привести к проблемам в закреплении изготовления в этой подвижной части тела. Можно рекомендовать проводить часть упражнения или все учебно-тренировочное занятие без использования стрелковых ботинок.

Таким образом можно без всяких сложностей отрабатывать отдельные элементы техники стрельбы совместно с работой, направленной на улучшение связей с мышцами стабилизирующих положение голеностопа и мышц близких к суставу. А для увеличения нагрузки и более детальной работы, можно использовать подвижную платформу, стоя на которой спортсмену необходимо

будет постоянно включать вестибулярный анализатор и постоянно поддерживать внимание на ногах.

В связи с тем, что в стрельбе из винтовки производится стрельба из трех разных положений: с колена, лежа и стоя, то и специальная разминка перед каждым положением должна отличаться в соответствии с конкретной группой мышц и мышц стабилизаторов, необходимых для поддержания корпуса/изготовки стрелка в неподвижном состоянии.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно до уровня, необходимого в период основной работы. Разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их настрой на выполнение намеченной программы учебно-тренировочного занятия.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения и закрепления техники выстрела и тактического исполнения выстрела, воспитания волевых и развития физических качеств.

Заминка

Правильное завершение любого учебно-тренировочного занятия – заминка. В первую очередь заминка связана именно с улучшением циркуляции крови в организме. Следовательно, это приводит к уменьшению жесткости мышц и сухожилий, расслаблению, восстановлению. Статическая растяжка, в свою очередь, – подходящий вариант для полноценной заминки. Заминка восстанавливает нервную систему, успокаивает не только дыхание, но и ум, так как после физической активности восстановление необходимо всем системам организма.

1. Поставить ноги широко, сделать вдох, поднимая руки через стороны над головой. На выдохе опустить руки вместе с корпусом к полу: провиснуть внизу, расслабляя позвоночник.

2. Потянуться к каждой ноге, обхватив руками голень, и так же по центру. Задержаться в каждом положении на несколько секунд, ощущая вытяжение мышц ног и позвоночника.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон корпуса в одну сторону, удерживая руки над головой в замке, затем в другую. Удерживать наклон от 10 до 30 секунд.

4. Шея. Встаньте ровно, положите кисть левой (правой) руки на правую (левую) верхнюю часть головы. На выдохе не спеша и аккуратно потянуться

ухом вниз к левому (правому) плечу. Зафиксировать позицию и расслабиться. То же самое сделать и для противоположной стороны.

5. Растяжка плечевых суставов. Согнуть одну руку за спину. Захватить сзади другой рукой локоть или запястье согнутой руки. На выдохе потянуть локоть (или запястье) в сторону тянущей руки через середину спины. То же самое повторить для второго плеча.

6. Квадрицепсы. Встать прямо, рукой держась за опору. Согнуть одну ногу в колене, пятка направлена к ягодицам. На выдохе, захватить за голеностоп рукой согнутую ногу. На вдохе постараться подавать таз вперед, не натягивая сильно согнутую ногу. После фиксации и расслабления повторить для второй ноги.

7. Мышцы голени. На расстоянии шага, поставить впереди стоящую ногу на невысокую опору. Ноги должны быть ровными и прямыми. Потянуть носок на себя. Зафиксировать такое положение. Продолжая натягивать носок, почувствовать натяжение икроножных мышц.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Техника выполнения выстрела из пистолета складывается из следующих составляющих – изготовка, управление дыханием, прицеливание и управление спуском. При стрельбе из пистолета нет возможности использовать какой-либо упор, все действия производятся одной рукой.

Существует две разновидности стрельбы из пистолета: медленная стрельба и скоростная. Рассмотрим технику каждого из этих видов стрельбы из пистолета в разрезе отдельных элементов выстрела.

Изготовка для стрельбы из пистолета по мишени с черным кругом

При подборе позы изготовки обучающемуся следует помнить, что достижение относительной неподвижности системы «стрелок-оружие» обеспечивается только за счет напряжения мышц. Тело человека находится под действием постоянных колебаний, следовательно и система, состоящая из руки и пистолета, также будет испытывать постоянные естественные колебания. К ним следует добавить колебания, которые могут возникнуть во время нажатия на спусковой крючок пистолета указательным пальцем той же руки, которая удерживает оружие. Поэтому наиболее устойчивая изготовка при медленной стрельбе из пистолета может быть достигнута, если выполняются следующие условия:

– удержание вытянутой руки с оружием осуществляется не столько за счет напряжения мышц этой руки, сколько за счет включения в работу более мощных групп мышц, закрепляющих подвижные звенья руки в суставах (мышц спины, груди, живота);

– взаимное расположение и степень фиксации отдельных звеньев «рабочей» руки должны создавать наиболее благоприятные условия для изолированного движения указательного пальца в момент нажатия на спусковой крючок, то есть без включения в процесс управления спуском других мышц, сокращение или расслабление которых может сбить наводку.

На практике выполнение этих условий может быть достигнуто следующим образом: стрелок поднимает руку с пистолетом до такого уровня, когда прицельные приспособления оружия будут находиться на уровне глаз, и фиксирует ее в таком положении, стараясь при этом удерживать корпус максимально выпрямленным.

Закрепление руки в плечевом суставе осуществляется за счет статической работы дельтовидной, над- и подостной мышц и верхних пучков большой грудной мышцы. Чем дальше общий центр тяжести руки и пистолета находится от плечевого сустава, тем большему моменту сил, стремящихся опустить руку, приходится противостоять мышцам. В данном случае работа этих мышц затруднена еще и тем, что они находятся в укороченном состоянии.

Кроме того, в работе по удержанию руки при вертикальном положении туловища значительная нагрузка приходится на мышцы, закрепляющие лопатку (дельтовидную, трапециевидную и пр.).

Также следует учесть, что поддержание туловища в вертикальном положении и противостояние моменту силы тяжести руки с оружием, стремящемуся опрокинуть туловище вправо, требует напряжения мышц спины.

Вышеописанная поза изготовки (рис. 1) предполагает напряженную работу трех крупных отделов мышечного аппарата: мышц области плечевого сустава, груди и спины.



Рис.1. Изготовка для стрельбы из пистолета

Однако устойчивость изготовки определяется не только положением туловища. Важную роль играет здесь и положение ног, а вернее, взаиморасположение опорных поверхностей тела, стоп и ног (рис. 2). Наиболее удобной для медленной стрельбы из пистолета считается изготовка, при которой расстояние между стопами равно или немногим меньше ширины плеч, а носки естественно и без напряжения разведены в стороны. При этом к цели следует становиться правым боком с небольшим углом разворота тела относительно плоскости стрельбы.

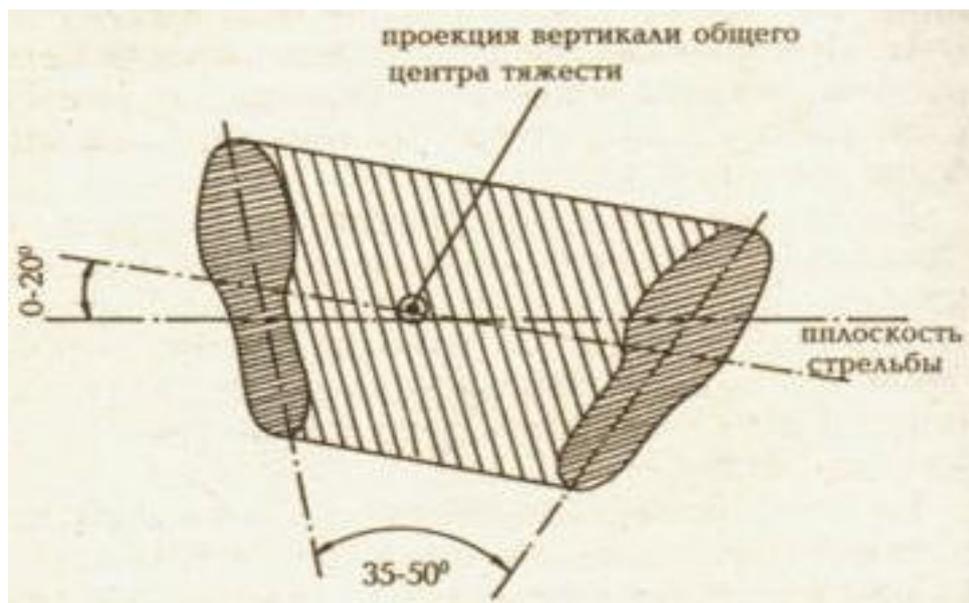


Рис. 2. Рекомендуемое положение стоп в изготовке для медленной стрельбы из пистолета

Вес тела следует распределить таким образом, чтобы нагрузка, приходящаяся на каждую из ног, проецировалась на середину стоп или с небольшим смещением к носкам.

Напряжение мышц ног должно быть максимально естественным: не следует их перенапрягать, выпрямляя ноги в коленных суставах до отказа, но и умышленно расслаблять связки коленных суставов не рекомендуется.

Важно отметить, что напряжение мышц, закрепляющих коленные суставы, должно быть одинаковым для обеих ног, т.к. различное напряжение (одна нога напряжена и выпрямлена, а другая – расслаблена и полусогнута) приводит к рассогласованной работе мышц по сохранению равновесия, и система «стрелок-оружие» приобретает дополнительные колебания за счет покачивания тела стрелка.

Положение левой руки при изготовке для медленной стрельбы из пистолета должно быть таким, чтобы мышцы левой части плечевого пояса и груди находились в наименьшем напряжении. Однако эти группы мышц нельзя в полной степени расслаблять, так как в этом случае левая рука выйдет из-под контроля стрелка, и ее колебания повлияют на устойчивость позы изготовления в целом.

Наилучшим образом этим условиям отвечают следующие варианты положения левой руки:

- рука вложена в карман стрелковой куртки или брюк;
- вся кисть или большой палец зацеплены за петлю фиксации, опущенную от пояса брюк до уровня кармана;
- рука зафиксирована большим пальцем за поясной стрелковый ремень;
- рука зацеплена большим пальцем за пояс брюк.

Варианты, когда левая рука заводится за спину или опирается на область поясницы, не совсем удачны, поскольку такое положение приводит к излишнему напряжению левой части плечевого пояса и левой части груди.

Рассмотрим положение правой руки. Добиться высоких результатов в стрельбе из пистолета можно лишь при полностью выпрямленной руке.

Во-первых, анатомическое строение локтевого сустава таково, что при выпрямленной руке ее плечо и предплечье наиболее жестко закрепляются между собой, а это способствует уменьшению колебаний руки и оружия.

Во-вторых, сопротивление вытянутой руки отдаче оружия будет однообразным от выстрела к выстрелу, что обеспечит стабильный угол вылета пули и в результате, показатель кучности стрельбы повысится.

В-третьих, такое положение правой руки позволяет выдерживать от выстрела к выстрелу однообразное расстояние между глазом и прицельными приспособлениями оружия.

Между осей правой руки и плечевого пояса желательно сохранять небольшой угол, то есть удерживать вытянутую выпрямленную руку нужно немного левее линии плеч. Такое положение создает более благоприятные условия для работы всех частей дельтовидной мышцы.

Особого внимания заслуживает способ удержания кистью руки рукоятки пистолета. Здесь имеет значение все: и сила охвата рукоятки пальцами, и расположение пальцев и ладони по отношению к рукоятке, и глубина посадки рукоятки в кисти, и угол наклона кисти по отношению к предплечью. Даже незначительное изменение любого из этих показателей отражается на результатах стрельбы. От хорошо отработанной и однообразной хватки, зависит успех стрельбы из пистолета.

Правильная хватка предполагает следующее размещение кисти руки на рукоятке пистолета (рис. 3):

- спереди рукоятка охватывается мизинцем, безымянным и средним пальцами;
- справа – серединой ладони;
- тыльная часть рукоятки упирается в мышцу большого пальца и частично в мышцы нижней части ладони;
- слева вдоль пистолета и почти параллельно его продольной оси располагается выпрямленный большой палец.



Рис. 3. Правильное размещение кисти руки на рукоятке пистолета

Выпрямленное положение большого пальца создает хорошую опору для рукоятки с левой стороны; если же большой палец удерживать опущенным вниз (что является частой ошибкой начинающих стрелков), то мышечное напряжение, возникающее при этом, увеличит естественные колебания руки с оружием.

Расположение среднего и безымянного пальцев можно считать правильным, если они наложены на переднюю часть рукоятки вторыми фалангами и плотно ее охватывают.

Средний палец должен упираться либо в скобу, либо в выступ рукоятки под скобой: во-первых, так легче достичь однообразия в положении пальцев на рукоятке, поскольку скоба (или выступ) будет ограничителем для пальцев; а во-вторых, средний палец при таком расположении будет выполнять роль упора, частично воспринимающего вес пистолета.

Мизинец в удержании пистолета выполняет вспомогательную функцию, а его расположение на рукоятке чаще всего определяется ее формой. Все три пальца должны касаться друг друга.

Однообразие хватки определяется не только постоянным месторасположением отдельных элементов кисти, но и постоянством силы, с которой хватка осуществляется, то есть мышечные усилия кисти должны быть одинаковыми как на протяжении всего цикла одного выстрела (от начала

прицеливания до окончания управления спуском), так и от выстрела к выстрелу. Определить силу сжатия рукоятки, которая обеспечивала бы максимальную точность стрельбы, можно экспериментальным путем. Для этого обучающемуся нужно принять позу изготовки, направить пистолет на цель, слегка сжимая рукоятку оружия, и зрительно запомнить колебание мушки в прорези. То же самое следует повторить со средней силой сжатия рукоятки, а затем – с максимальной силой сжатия. Сопоставляя амплитуду колебаний мушки при различных степенях сжатия, стрелок определяет оптимальный для себя вариант силы сжатия.

Выбирая степень сжатия рукоятки, следует учесть, что сила сжатия должна обеспечить достаточное сопротивление руки отдаче оружия и не допускать значительного смещения пистолета при выстреле. Способность противостоять отдаче оружия помимо силы хватки зависит также и от глубины посадки рукоятки в кисти руки. Чем глубже рукоятка «сидит» в кисти, чем ближе к оси канала ствола пистолета расположена кисть, тем меньшим будет смещение оружия при отдаче, тем незначительнее будет величина угла вылета пули, тем кучнее будет стрельба.

Указательный палец осуществляет управление спуском, поэтому он не должен принимать какого-либо участия в удержании и закреплении пистолета. Верхняя поверхность ногтевой и второй фаланги указательного пальца не должны касаться оружия, между ними должен оставаться просвет. Выбирая приемлемую для себя хватку, обучающийся должен найти такое положение пальцев и место упора рукоятки в ладонь, чтобы работа мышц-сгибателей указательного пальца при нажиме на спусковой крючок осуществлялась автономно и не создавала дополнительного напряжения близлежащих мышц. Иначе управление спуском будет сопровождаться смещением наводки оружия.

Говоря о значении правильного захвата рукоятки пистолета и правильного положения правой руки, нельзя оставлять без внимания вопрос, касающийся закрепления кисти в запястье. Закрепление положения кисти с грузом (пистолетом или револьвером) относительно предплечья, то есть в лучезапястном суставе, производится за счет мышц предплечья. Удерживать кисть без какого-либо наклона ее по отношению к предплечью возможно только при напряженной работе этих мышц, а их перенапряжение приводит к дрожанию кисти, к дополнительным колебаниям руки с оружием.

Закрепить кисть в запястье гораздо легче, если она имеет наклон вниз, так как в этом случае мышечные усилия значительно снижаются за счет включения в работу связочного аппарата. Однако, если наклон кисти с оружием будет чрезмерным, то это поставит сгибатели указательного пальца

в невыгодные условия работы, а также потребует усиленной работы мышц, сгибающих кисть.

Поэтому необходимо правильно выбрать угол наклона кисти вниз по отношению к предплечью. Данный показатель сугубо индивидуален для каждого спортсмена, поскольку он в значительной степени зависит от развития и эластичности связочного аппарата. Однако для каждого типа пистолетов имеются определенные пределы угла наклона (рис. 4), выходя за которые, добиться меткой стрельбы будет затруднительно.

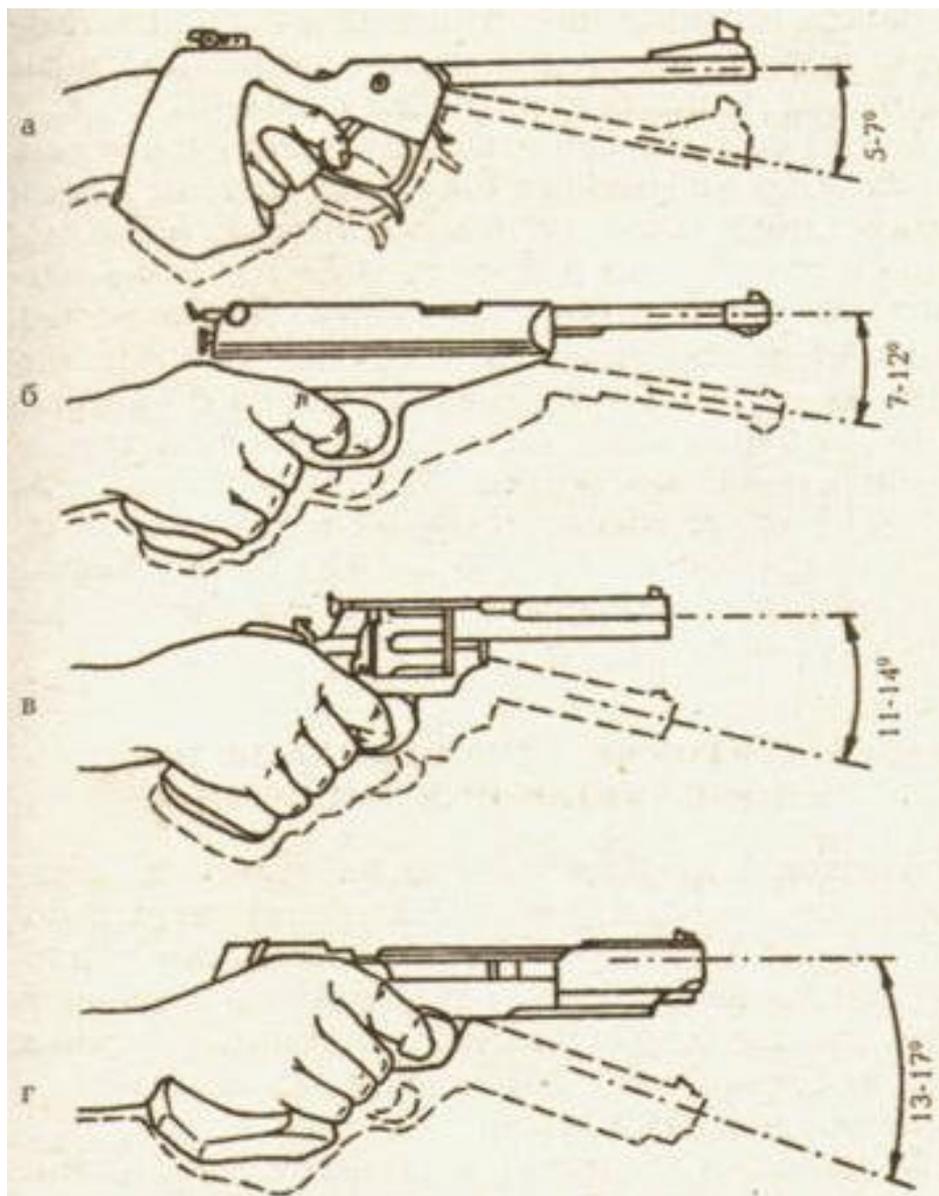


Рис. 4. Пределы углов наклона для различных типов пистолетов

Положение головы при изготовке для медленной стрельбы из пистолета (револьвера) должно обеспечить наиболее благоприятные условия для работы глаз при прицеливании. Поэтому угол поворота головы направо должен быть таким, чтобы стрелок мог смотреть на цель прямо перед собой. Наиболее

оптимальный угол между линией прицеливания и плоскостью симметрии головы находится в пределах 5-10°.

Поворот головы должен быть естественным: без наклона вперед-назад или вправо-влево и не приводящим к перенапряжению мышц шеи. Такое положение головы благоприятно сказывается на работе вестибулярного аппарата и, следовательно, способствует сохранению неизменной позы изготовки на протяжении всей стрельбы.

Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета по мишени с черным кругом хотя и предполагает такое же положение рук, ног, туловища и головы, что и при стрельбе из произвольного или стандартного пистолета, тем не менее, имеет свои особенности. В связи с тем, что мишень для стрельбы из пневматического пистолета очень мала, поза изготовки требует дополнительной жесткости. Этого можно достичь, повысив тонус мышц путем их несколько большего напряжения. Строже должна быть и хватка рукоятки пневматического пистолета кистью «рабочей» руки.

Стрельба по экрану

Экран – светлый фон, обычно обратная сторона мишени. Стрелок наводит оружие, ориентируясь не на центр экрана, а на светлый фон, способствующий лучшему видению положения мушки в прорези. Отсутствие точки прицеливания устраняет желание произвести выстрел в момент наилучшего положения оружия.

В то же время, сравнительно небольшая площадь экрана позволяет контролировать устойчивость руки. Правильно произведенные выстрелы дают попадания в центральную часть экрана. Это убеждает стрелка в том, что решающее значение имеет не точность прицеливания, а неподвижность мушки в прорези и управление спуском. Нередко, кучное расположение пробоев вызывает у стрелка стремление к еще большему уточнению наводки. Это немедленно отражается на правильности действий. На экране возникают отрывы. Это возвращает стрелка к контролю рабочих процессов. Тренировка в стрельбе по экрану – высокоэффективная форма работы, оказывающая регулирующее влияние во всех случаях рассогласованности действий. Она полезна стрелкам всех уровней подготовленности.

Стрельба по мишени

При переходе от стрельбы по экрану к стрельбе по мишени обучающиеся испытывают психологические трудности, связанные с появлением точки прицеливания. Возникает стремление к возможно более точному наведению

оружия, контроль просвета между вершиной мушки и нижним обрезом яблока мишени, выжиму спуска в момент наиболее точного совмещения ровной мушки с точкой прицеливания.

Все это вытесняет из сознания обучающегося контроль рабочих процессов, и с этим следует бороться. Все модели спортивных пистолетов, из которых ведется стрелковая подготовка, снабжены механизмами, позволяющими вносить изменения в установку прицела. Внесите поправку, смещающую расположение средней точки попадания на три-четыре габарита в сторону.

Теперь правильно произведенный выстрел даст пробой на мишени не в десятке, а в восьмерке. Это устраним оценку достоинства попадания, снизит напряженность стрелка, связанную с ее ожиданием. Замените понятие «точка прицеливания» на «район прицеливания».

Если рука стрелка еще не обрела достаточной устойчивости, не следует стремиться к достижению ее полной неподвижности. Достаточно, если ровная мушка будет «плавать» в районе между нижним обрезом яблока и серединой нижней части площади мишени. Все это позволит стрелку легче справляться с своей задачей, а кучность расположения пробоин будет характеризовать правильность его действий. Тренировка в стрельбе на кучность проводится без использования зрительной трубы. Через некоторое время можно перейти к стрельбе по мишени с учетом результата, возвратив установку прицела в прежнее положение. Эта стрельба отличается от стрельбы на кучность только необходимостью совмещения средней точки попадания с центром мишени.

При одной и той же установке прицела средняя точка попадания одной серии выстрелов может совпадать с центром мишени, а другой не совпадать. Причинами несовмещения могут быть:

- различное зрительное восприятие положения мушки в прорези при изменении положения головы стрелка;

- различная оценка положения мушки в прорези. Стрелок может оценивать как ровную, несколько более полную, или наоборот притопленную мушку. Обычно это связано с утомлением зрения или переносом фокуса зрения с целика на мишень, изменение хватки, влияющее на образование угла вылета пули;

- прицеливание без просвета. При утомлении зрения яблоко мишени теряет свою контрастность и начинает восприниматься как серая, сливающаяся с фоном полоса. Стрелок перемещает среднюю точку попадания вверх.

Отрывы – значительные отклонения отдельных пробоин от основной кучности. Направление отрывов позволяет определить вызвавшие их ошибки.

При стрельбе из пистолета наиболее характерное направление отрывов – левая нижняя четверть мишени. В этом направлении кисть руки имеет наибольшую свободу сгибания. Большинство ошибок в работе кисти, удерживающей пистолет, приводит к отрывам в этом направлении. К этим ошибкам относятся: усиление или ослабление хватки пистолета при приближении выстрела, «подрабатывание» кисти (рефлекторные незначительные сгибания запястного сустава при выжиме спуска), давление второй фаланги указательного пальца на боковую поверхность пистолета, усиление давления кончиками среднего и безымянного пальцев на рукоятку при приближении выстрела.

Появление отрывов в левой нижней части мишени служит сигналом неблагополучия в работе кисти. Зная это, стрелок стремится не допустить повторения ошибок. Возникшая установка на противодействие возможному сгибанию кисти приводит к произвольным мышечным напряжениям, смещающим ствол оружия вверх и вправо, что вызывает отрывы в противоположном направлении. Расположение отрывов по диагонали (снизу слева по направлению вправо и вверх) наиболее часто встречается у стрелков из пистолета.

Отрывы по вертикали могут вызываться «падением» руки при выстреле, как опережающей реакции на окончание работы. Установка на противодействие этому нередко приводит к отрывам наверх. В этом же направлении возникают отрывы вследствие «врезания» мушки в яблоко мишени в случаях пренебрежения просветом.

К отрывам вниз приводит усиление давления на рукоятку пистолета большого пальца. Повторение однообразных ошибок может давать кучное расположение пробоин, что ошибочно может рассматриваться как не совмещение.

Отметка выстрела – прогнозирование стрелком местоположения пробоины на мишени в момент выстрела. Отметка выстрела позволяет контролировать правильность выполняемой стрелком работы. По признаку совпадения или несовпадения отметки должны расцениваться все производимые выстрелы. Опытные стрелки с высокой точностью определяют местоположение пробоины по отметке выстрела.

У новичков отметка выстрела часто не совпадает, хотя острота зрения у них не хуже. В одном случае стрелок с высокой точностью определяет попадание по отметке выстрела, в другом – не замечает и далекий отрыв. Объяснение этому следует искать в следующем: для создания зрительного образа какого-то предмета необходимо его воздействие на сетчатку глаза не менее одной двадцатой доли секунды. Если в момент выстрела возникнет содрогание ствола оружия, а его смещение и возвращение в прежнее положение

произойдет со скоростью, превышающей фиксирующие возможности зрения, то это явление может остаться незамеченным. Зрение стрелка зафиксировывает не истинное положение мушки в момент выстрела, а то, каким оно было за долю секунды до этого. При совпадении отметки, даже если результат выстрела оказался плохим, стрелок видит причину неудачи и знает, на чем нужно сосредоточить усилия.

Несовпадение отметки должно настораживать даже в тех случаях, когда испорченный, казалось бы, выстрел попадает в десятку. Это может быть следствием наложения противоположных ошибок. Например, стрелок видит, что при выстреле рука сместилась вправо, но не заметил, что при этом мушка прижалась к левой стороне прорези прицела. Стрелок ожидает увидеть пробойину на мишени в семерке справа, а она оказывается в центре.

Такие случаи бывают не реже тех, когда стрелок отмечает девятку справа, а пробойина оказывается значительно дальше. Возможно, что имело место наложение однозначных ошибок. Такое увеличение длины отрыва может иметь место и в случае, когда движение пули по каналу ствола оружия происходит при движении самого ствола. После вылета пули мушка остановилась в пределах девятки, но сама пуля сохраняет в полете инерцию бокового смещения. Несовпадение отметки выстрела – сигнал для проверки правильности исполнения.

Не все выстрелы могут происходить с несовпадением отметки. Они могут появляться время от времени и это не должно настораживать. Но плохая отметка даже отдельных выстрелов – свидетельство потенциальной опасности, которая может перерасти в хронические ошибки. Частые несовпадения отметки выстрела – свидетельство ошибок в работе кисти. Этому должно уделяться постоянное внимание.

Завершающая фаза выстрела

Момент завершения спускового усилия – наиболее ответственный участок работы стрелка. У обучающегося могут возникнуть противоречия между необходимостью плавности спуска и желанием использовать кратковременный момент благоприятного положения оружия; между необходимостью сохранять внимание на рабочих процессах и опережающим чувством окончания работы, желанием видеть результат попадания; между подсознательным стремлением к разрядке напряженности и волевыми усилиями, чтобы не допустить этого. В таких условиях решающее значение для надежного обеспечения полноценного выстрела приобретает формирование установок

на направленность и сохранение внимания. Чем ближе выстрел, тем выше напряженность, испытываемая стрелком.

Процесс выполнения прицельного выстрела можно условно разделить на две части: внешнюю и внутреннюю.

Мышление

Важной стороной работы стрелка и является четкое мысленное представление модели предстоящих действий и жесткие требования к себе по их выполнению.

Память

Из всех многочисленных видов памяти непосредственное участие в работе стрелка над выстрелом принимают зрительная и мышечная память.

Зрительная память. Нередко роль зрения сводят к контролю точности совмещения мушки с точкой прицеливания, хотя эта сторона работы не требует подготовки и в развитии не нуждается. Но зрение на подсознательном уровне оказывает влияние на двигательные процессы. Под его контролем и организующим воздействием проходит вся сложно согласованная мышечная деятельность, обеспечивающая выполнение прицельного выстрела. Для успеха обучения необходимо, чтобы в зрительной памяти стрелка сформировалась модель правильных действий.

Мышечная память. В выполнении прицельного выстрела принимает участие большое количество различных мышечных групп, обеспечивающих изготровку, прицеливание, выжим спуска. На начальном этапе спортивной подготовки их работа нуждается в контроле, иногда в принуждении. Чем ближе выстрел, тем больше внимание стрелка переключается на уточнение прицеливания, согласованность спусковых усилий. Работа мышц, обеспечивающих неподвижность положения тела стоя и удержание оружия, вытесняется из сознания. Организация и согласованность их работы должны осуществляться за счет мышечной памяти, запрограммированной на эту деятельность в процессе обучения. Это достигается путем периодической концентрации внимания на восприятии мышечных процессов в начале тренировки, перед отдельными сериями, после перерывов в стрельбе. Стрелок довольно легко формирует навыки, позволяющие контролировать двигательные процессы за счет мышечной памяти, позволяя тем самым переключать внимание на другие, более важные в данный момент участки работы.

Мышечная память не подменяет зрительную, а существенно дополняет и облегчает ее работу.

Внимание

Внимание – способность сосредоточения на выделяемых объектах, с одновременным отключением от всего остального. Внимание может быть направлено как на внешние предметы и явления, так и на восприятие внутренних ощущений. Внутрь направленное внимание имеет важное значение в работе стрелка над выстрелом. Управление направленностью и переключением внимания является одной из задач подготовки стрелка. Объем внимания ограничен. Человек способен сосредоточить внимание на одном-двух новых элементах, с одновременным поверхностным контролем еще двух-трех хорошо разученных действий.

В подготовке стрелка из пистолета следует руководствоваться следующим. Разучивание техники стрельбы проводится по составляющим элементам с постепенным объединением их в группы и последующим переходом к комплексному выполнению. В работе над выстрелом важное значение имеет внутри направленное внимание, отражающее в сознании работу мышц, неподвижность стояния, готовность к правильному выполнению действий. Внимание оказывает активное организующее влияние на деятельность, но для этого оно должно быть направлено на ее выполнение до начала работы. Управление вниманием нуждается в самостоятельном разучивании и тренировке.

Скоростная стрельба из пистолета (стрельба по появляющейся мишени)

Переходить к разучиванию техники скоростной стрельбы по появляющейся мишени могут стрелки, имеющие подготовку в стрельбе по неподвижной мишени без учета времени.

Основные элементы техники скоростного выстрела, подлежащие самостоятельной отработке:

Изготовка. Отличается несколько большей расстановкой ног, повышенной напряженностью мышц туловища, более плотной хваткой оружия, удерживанием руки с оружием в ожидании появления цели, опущенной под углом 45°.

Начало подъема руки. При появлении мишени (зеленый сигнал) стрелок быстро начинает подъем руки. После преодоления примерно двух третей всего пути, движение постепенно замедляется и при вхождении в район прицеливания рука останавливается. Важно, чтобы переход от быстрого движения к замедленному проходил плавно. Прямолинейность движения руки вдоль вертикальной оси мишени способствует выходу мушки в район прицеливания,

не отвлекая внимания стрелка на осуществление грубой наводки оружия, экономя тем самым время на завершающую фазу выстрела.

Завершающая часть подъема руки – наиболее сложно осваиваемый элемент, имеющий решающее значение в успешном выполнении выстрела. Необходимо осуществить плавный переход от быстрого движения руки к замедленному, и его полному затуханию при вхождении ровной мушки в центральный район мишени.

Спуск. Завершающая часть выжима спуска при скоростном выстреле практически не должна отличаться от выстрела, производимого в спокойном режиме. Это возможно при решительном включении пальца в начальное усилие, снимающее примерно две трети всей величины спуска. Остающаяся часть завершается плавно, согласованно с картиной прицеливания.

На уточнение прицеливания в скоростной стрельбе времени практически не остается. Успех попадания в полной мере связан с точностью выхода ровной мушки в район прицеливания – центральную зону мишени, а также неподвижностью мушки относительно целика и устойчивости руки при завершении спускового усилия.

Наряду с величиной начального усилия спуска важное значение имеет момент включения указательного пальца в выжим спуска. Это наиболее целесообразно осуществлять при переходе быстрого подъема руки к замедленному. На практике это действие начинается раньше, одновременно с подъемом руки. Поскольку указательный палец перед появлением мишени удерживался неподвижно, то ему для включения в работу необходимо некоторое время, что и приводит к тому, что начальное усилие спуска совпадает с началом торможения. Даже при незначительной задержке в появлении мишени чувствительность пальца снижается, теряется контроль его усилия. Кроме того, заблаговременно выжав предварительную часть спуска, стрелок опасается непроизвольного выстрела, что нередко приводит к закреплению мышц пальца.

В условиях спортивных соревнований и в процессе практических занятий предварительный «поджим» спуска чреват случайными непроизвольными выстрелами и связанными с этим негативными последствиями. В разучивании этого элемента следует не искать приемы, облегчающие его выполнение, а больше работать над повторениями.

Важно

1. Нельзя переходить к практической работе с оружием, пока не осознано содержание предстоящих действий.

2. Нельзя приступать к учебно-тренировочному занятию без хорошо осознаваемой задачи и путей ее решения.

3. Нельзя отрабатывать комплексное выполнение прицельного выстрела, пока физически трудно удерживать наведенное в цель оружие.

4. Нельзя стрелять по мишени, пока недостаточна устойчивость руки, не обеспечивается неподвижность мушки в прорези прицела.

5. Нельзя стрелять «на результат», на оценку попадания в очках, пока в сознании стрелка не сформируется программа работы в завершающей фазе выстрела.

Особенности стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета на дистанцию 50 м

Отличительная особенность произвольного пистолета – большой вес, большая длина прицельной линии, высокая точность боя, ортопедическая рукоятка, шнеллерный спуск. Правилами спортивных соревнований установлены следующие ограничения: ось канала ствола должна проходить выше поверхности кисти руки. Рукоятка не должна иметь касания дальше запястья.

Большой вес пистолета (1200-1400 г), создавая повышенный момент инерции, способствует сохранению достигнутой неподвижности оружия, что важно для успешного завершения выстрела. В тоже время, неподвижное удержание пистолета при прицеливании требует проявления значительной физической силы.

Большая длина прицельной линии, (320-400 мм), способствует точности наведения оружия в цель. Но это положительное качество проявляется только при высокой устойчивости руки и жестком закреплении запястного сустава.

Шнеллерный спуск способствует достижению высоких результатов. В то же время у новичков он вызывает излишнюю осторожность, связанную с боязнью преждевременного выстрела или необоснованную решительность и поспешность. Преимущества шнеллерного спуска в полной мере проявляются после его освоения. До этого он может и затруднять работу спортсмена.

Достижение устойчивости ствола оружия в значительной степени связано с расположением центра тяжести пистолета. Обычно он находится непосредственно впереди второй фаланги среднего пальца. При смещении центра тяжести к мушке становится трудно удерживать оружие. При малейшем ослаблении хватки ствол опускается вниз. При смещении центра тяжести к рукоятке ствол оружия приобретает тенденцию к колебаниям под воздействием самых незначительных влияний. При достаточных запасах силовой

выносливости небольшое смещение центра тяжести к мушке может оказаться полезным.

Передняя часть рукоятки, в месте наложения среднего и безымянного пальцев должна быть достаточно широкой, чтобы усиление их давления не создавало вращательный момент, смещающий ствол оружия влево.

Стрелку целесообразно поэкспериментировать с рукояткой пистолета, отыскивая наиболее выгодный для себя баланс оружия, путем увеличения или уменьшения толщины рукоятки.

Шнеллерный спуск

Применяемый на пистолетах произвольного образца шнеллерный спуск позволяет произвести выстрел самым незначительным усилием, способствуя повышению результатов стрельбы. Шнеллер имеет неоспоримые преимущества перед обычным спусковым механизмом, требующим для своего срабатывания значительно большего усилия. В то же время применение шнеллерного спуска содержит свои сложности.

Натяжение шнеллера произвольного пистолета может быть в пределах от четырех до тридцати граммов. Теоретически, чем меньше спусковое усилие, тем легче его осуществить в нужный момент. На практике обстоит несколько иначе. Слишком легкий спуск (4-6 г) срабатывает при первом же касании пальца. Опасаясь преждевременного выстрела, стрелок вынужден держать палец на весу, не касаясь спицы шнеллера, пока не завершено прицеливание. Когда достигнуто нужное положение оружия, стрелок осторожно приближает палец к спуску. К моменту выстрела хрупкое состояние устойчивости оружия нарушается. Этому способствует и само движение пальца. Целесообразно держать палец с самого начала в соприкосновении со шнеллером, сделав его более тугим (8-12 г).

Так же теоретически, наиболее рационально направлять усилия при спуске параллельно стволу оружия. В силу анатомического строения кисти произвести изолированное сгибание указательного пальца, сохраняя неподвижность других мышц, сложная задача, требующая большого времени. Значительно легче ее решить, направляя усилие под некоторым углом к стволу оружия. Следует учитывать, что направленное под углом давление на спицу шнеллера может вызвать некоторый люфт, меняющий характер спускового усилия, но современные конструкции пистолетов предусматривают возможность специальной регулировки, устраняющей этот недостаток.

Шнеллерный спуск, порождая у начинающего стрелка иллюзию легкости попадания в центр мишени, нередко ведет его по ошибочному пути. Естественно

стремление обучающегося, используя легкий спуск, произвести выстрел в момент совмещения ровной мушки с точкой прицеливания. Это вызывает резкое движение указательного пальца, сбивающее наводку оружия в момент выстрела.

Но смещение оружия может произойти и при плавном развитии спускового усилия. Стрелок стремится ускорить выстрел, затормаживая в то же время резкие движения указательного пальца. Однако двигательный импульс распространился при этом на другие мышечные группы, возросшая активность которых и сбивает оружие.

Усилия стрелка, направленные на достижение неподвижности оружия, формируют в двигательных отделах центральной нервной системы программу закрепощения мышечно-связочного аппарата, удерживающего оружие. Это закрепощение распространяется и на мышцы указательного пальца. При завершении прицеливания зрение фиксирует неподвижность мушки под яблоком, но указательный палец отказывается включаться в работу, не повинует стрелку. Спортсмен переключает внимание на работу пальца, стремясь волевым усилием восстановить его работоспособность. Это удается, но одновременно активизируются другие мышцы кисти, руки, шеи. Выстрел, как правило, оказывается плохим. Закрепощение мышц указательного пальца может иметь место и в случае чрезмерно легкого спуска, когда стрелок опасается произвольным движением пальца произвести преждевременный или случайный выстрел.

Выполнение прицельного выстрела всегда протекает в состоянии высокой напряженности нервной системы. Эта напряженность поддерживается волевыми установками, направленными на улучшение выполняемой работы. Когда стрелок видит конечной целью своих усилий выполнение выстрела, то его исполнение служит сигналом окончания работы, вызывает произвольный спад напряженности. Постепенно, сигнальное значение окончания работы приобретает не только произведенный выстрел, но и предшествующие ему факторы: переключение внимания с прицеливания на спуск, развитие спускового усилия, окончание привычного времени работы над выстрелом, мысль о достоинстве ожидаемого попадания. Все это, прекращая действие волевых установок, вызывает спад напряженности, разрушает сложившуюся согласованность мышечных процессов.

В учебно-тренировочном процессе время, затрачиваемое стрелком на выполнение выстрела, довольно постоянно. К этому времени бессознательно приспособляется и организм обучающегося. К моменту истечения привычного времени нарастает потребность перевести дыхание, произвольно снижается

мышечный тонус. Нередко это вынуждает стрелка спешить с выстрелом, чтобы уложиться в привычное время, хотя он к этому и не готов.

Выводы

Первым шагом на пути к совершенствованию в стрельбе из пистолета должно стать формирование взглядов на содержание предстоящих учебно-тренировочных занятий и отношение к ним.

При этом следует исходить из следующего:

- прицельный выстрел – это комплексная деятельность, составляющими которой в равной мере являются как физические действия, так и управляющие ими психические механизмы;

- психофизические механизмы прицельного выстрела осуществляют свою работу в значительной степени на подсознательном уровне, по программам, сформированным в учебно-тренировочном процессе, и не имеют внешних проявлений, позволяющих контролировать их со стороны;

- тренировка стрелка – процесс развития психофизических механизмов, обеспечивающих полноценное выполнение прицельного выстрела.

Для формирования программы правильных действий в двигательных отделах центральной нервной системы необходимо, чтобы в сознании стрелка до начала работы с патроном сформировалась модель этих действий. Стрелок должен знать содержание каждого элемента техники выполнения прицельного выстрела, предъявляемые к нему требования, знать направленность и последовательность переключения внимания при отработке комплексного выполнения выстрела, отказаться от стремления к сиюминутному достижению высокого результата в ущерб качеству работы.

Скорострельная стрельба из пистолета (стрельба по пяти мишеням за 8 с, 6 с, 4 с)

На начальном этапе спортивной подготовки обучающегося стрельбе из скорострельного пистолета необходимо определить важные технические элементы для их разучивания и закрепления:

- правильный хват рукоятки пистолета;
- положение для стрельбы – стойка;
- выполнение первого выстрела;
- работа пальца при выполнении серии;
- выполнение серий (5 выстрелов) в различных временных режимах.

Рекомендуется для правильной наработки технических элементов использовать скорострельный пневматический пистолет.

Правильный хват рукоятки пистолета

Хват оружия во время выполнения упражнения из скорострельного пистолета должен быть более плотным, чем при стрельбе по одиночной мишени. Это связано с активной работой кисти во время получения отдачи при выстрелах, сохранением закрепления в лучезапястном суставе и постоянной корректировкой прицельных приспособлений после выстрела при переносе оружия в район прицеливания в следующую мишень.

Необходимо особое внимание уделить расположению тыльной части рукоятки в кисти руки между большим и указательным пальцем. От расположения и фиксации зависит управляемость и однообразность поведения пистолета во время отдачи после выстрела.

Большой палец на рукоятке должен быть параллелен стволу пистолета и прилегать к рукоятке. Напряжение большого пальца исключено, так как напряжение большого пальца связано с возникающим напряжением в указательном пальце. Напряжение остальных пальцев, кроме указательного и большого, должно быть более жестким и равномерно распределяться по поверхности рукоятки.

Закрепление лучезапястного сустава при подготовке и выполнении серии является ключевым техническим элементом. Лучезапястный сустав достаточно гибкий и многовекторный при его вращении. Контроль закрепления лучезапястного сустава позволяет сохранять и корректировать мушку в прорези целика перед выстрелом, реагировать на отдачу пистолета путем жесткого сохранения своего тонуса, что позволяет улучшить кучность попаданий.

Положение для стрельбы – изготовка («стойка»)

Обучающийся при выполнении упражнения располагается напротив третьей мишени, либо в промежутке между третьей и второй мишенью (справа-налево). Выполнение пяти выстрелов в ограниченный промежуток времени требует от обучающегося включения дополнительных мышц кора для сохранения баланса «стрелок – оружие». Необходимо определить ключевые элементы:

- положение ног и ступней;
- положение корпуса;
- положение плечевого пояса;

– положение головы.

Положение ног и ступней.

Вес тела должен быть распределен на ноги равномерно. Ноги должны располагаться под плечами и чуть шире, без создания скручивающих напряжений в спине и пояснице. На огневом рубеже, «стойка» спортсмена (положение ног и корпуса) должна быть направлена на изготовку для стрельбы по третьей либо по второй мишени. Обучающийся проверяет положение вскидывая руку с пистолетом (можно без пистолета) с закрытыми глазами принимает оптимальное для себя положение, открывает глаза и проверяет в каком районе расположен пистолет. В случае необходимости стрелок поправляет свою «стойку» движением ступней, до полного соответствия своего положения относительно мишенной установки.

Для создания более устойчивого положения спортсмена необходимо немного подать вес тела вперед для перевода общей массы тела на носки ступней. Это позволит икроножным мышцам войти в легкое напряжение. Ступни рекомендуется располагать параллельно друг другу, что увеличивает устойчивость по сравнению со ступнями развернутыми относительно друг друга.

Положение корпуса.

Для эффективного гашения отдачи и плавного переноса оружия с мишени на мишень необходимо создание напряжения мышц кора. Данный эффект создается путем представления и подтягивания макушки головы вверх. Принятие такого положения заставляет мышцы живота и спины находиться в легком тонусе. Перенос оружия с мишени на мишень проводится в жестком и неподвижном «замке» плеча с корпусом стрелка, с небольшим перемещением центра тяжести корпуса в направлении руки с оружием и с одновременной оптимальной загрузкой мышц кора.

Поводка рукой является ошибкой. Поворот корпуса выполняется движением в бедрах. В связи с этим ягодичные мышцы спортсмена должны быть в оптимальном тонусе. Корпус спортсмена в стойке – в тонусе. Это сказывается на точности одиночного выстрела, но при выполнении пяти выстрелов, дает спортсмену преимущество в активном реагировании на возникающую отдачу пистолета и выполнению плавного и точного переноса оружия по пяти мишеням.

Плечевой пояс.

Плечевой пояс находится в естественном положении. Левое плечо опущено, рука располагается вдоль корпуса и находится в зацепе с поясным стрелковым ремнем либо в кармане. Поднимание плеча вверх приводит

к дополнительным напряжениям, что сказывается на точности попаданий в мишени.

Для развития мелкой моторики плечевого пояса применяется ряд упражнений по управлению системы «стрелок – оружие» в положении для стрельбы. На листе бумаги наносятся две зигзагообразные линии (вертикальная и горизонтальная). Листок располагается в двух-трех метрах от стрелка на уровне района прицеливания. При отработке упражнений по специальной выносливости, стрелок плавно проводит прицельными приспособлениями по линиям на листе бумаги, удерживая ровную мушку в прорези целика. Для более сложной отработки мелкой моторики используются упражнения с усложнением, на развитие вестибулярного аппарата (упражнения «ступни вместе», стрельба на одной ноге, стрельба на носках, использование различных стабиллоплатформ).

Положение головы.

Взгляд спортсмена должен быть прямолинейным. Положение головы должно быть без смещения. При низком взгляде спортсмена (исподлобья), глазное давление повышается, так как это неестественное положение головы, что приводит к быстрому утомлению зрения и снижения качества контроля за прицельными приспособлениями. При смещении головы влево или вправо нарушается эффективная ориентация стрелка относительно поверхности стрелкового рубежа, связанная с частичным выключением вестибулярного аппарата спортсмена.

Выполнение первого выстрела

Выполнение первого выстрела – это движение руки по короткому пути, вертикальной прямой линии, из точки «А» в точку «Б» (точка «А» – нижнее положение руки под углом 45° , точка «Б» – положение руки в районе прицеливания на мишени). Движение должно быть мягкое и плавное. Большое значение при его отработке уделяется контролю вертикального подъема на всем его протяжении, замедлению в конечной фазе подъема оружия, входа в район прицеливания и выполнения первого выстрела.

Синхронизация всех технических элементов во время одного движения – важный вопрос при отработке. Большую роль в первом выстреле играет мышечная память. Выполнение подъемов оружия с закрытыми глазами с последующим контролем района выноса оружия постепенно придает движению правильную и законченную форму.

Для синхронизации работы пальца во время подъема оружия используется формула – «выстрел сходу». 90% обработки спуска обучающийся должен

выполнить в процессе подъема и замедления. То есть, обучающийся должен добиться четкого входа в район прицеливания и дожать 5-10 % от всей работы давления пальца. Важно не торопиться, в начале отработки можно не привязываться к мишени и району прицеливания, а отработать синхронизацию остановки и выстрела практически без паузы, работая без патрона и стреляя в сторону линии мишеней.

В процессе наработки синхронизации технических элементов первого выстрела у обучающегося возникает устойчивый образ правильного выполнения. Процесс наработки мышечной памяти с закрытыми глазами должен занимать до 30-40% времени тренировки первого выстрела. Возможности мышечной памяти практически безграничны, в сочетании с процессом представления правильных движений и образов необходимо развивать и укреплять технические навыки. Доведенное до автоматизма исполнение технических элементов позволяет обучающемуся сконцентрироваться на общей картине выполнения серии выстрелов.

Работа пальца при выполнении серии

Большинство ошибок при выполнении выстрела связаны с грубой или запоздалой работой пальца.

Палец на спусковом крючке должен работать вовремя, что означает выполнение выстрела с одновременной остановкой оружия в районе прицеливания. Любое переключение на сопутствующие элементы без досконально проработанной работы пальца приводят к грубым отрывам, рассинхронизации техники, потери концентрации для сохранения правильной модели выполнения серии.

Натяжение спускового крючка – 1 кг. Любое грубое, замедленное, ускоренное, измененное давление на спусковой крючок вызывает изменение в прицеливании, отрывы в мишени и рассинхронизацию элементов в выполнении серии.

Выполнение серий (5 выстрелов) в различных временных режимах

Подготовка обучающегося для выполнения серии строится последовательно по формуле «техника – точность – время» (рис. 5).

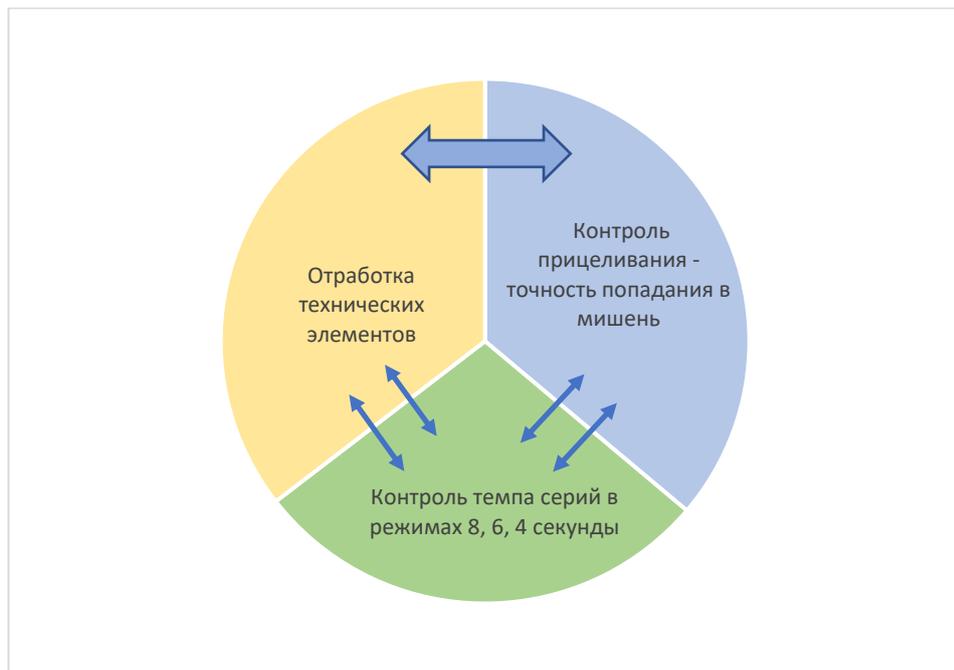


Рис. 5. Диаграмма взаимодополняемых элементов последовательности подготовки выполнения первого выстрела и серии выстрелов

Раскрывая диаграмму последовательности подготовки выполнения первого выстрела и серии в целом спортсменами необходимо акцентировать внимание на правильные взаимодополняемые элементы:

- разучивание и закрепление технических элементов и движений;
- отработка однообразного контроля прицеливания и уверенного попадания в район габарита десятки и девятки;
- постепенное увеличение темпа выполняемой серии, с сохранением полного контроля выполнения технических элементов и прицеливания.

Для эффективной отработки движений при выполнении первого выстрела, расширения возможностей обучающегося при контроле подъема и удержания своего оружия, развития мышечной памяти, рекомендуется 30% тренировочного времени при работе без патрона, проводить «с закрытыми глазами».

Примеры практических упражнений для закрепления технических элементов производства первого выстрела и серии выстрелов

Разучивание выполнения подъема и выполнения первого выстрела без определения района прицеливания, без учета времени. Синхронизация подъема и работы пальца (без патрона).

Разучивание связки «первый – второй выстрел». Отработка работы пальца, без учета времени, без района прицеливания (без патрона).

Разучивание правильной работы указательного пальца – палец после выполнения первого выстрела производит еще 5 нажимов (выполнение петли), без остановки. Без учета времени, без района прицеливания (без патрона).

Стрельба в сторону линии мишеней. Доведение до автоматизма синхронной работы пальца, одновременно с подъемом пистолета в предполагаемый район прицеливания и производство выстрела с ровной мушкой в прорези целика одновременно с остановкой оружия – «выстрел сходу». Без учета времени, без района прицеливания (с патроном).

Стрельба в сторону линии мишеней (в вал). Доведение до автоматизма выполнения пяти одинаковых выстрелов в оптимально жестком закреплении лучезапястного сустава. Отдача оружия должна быть одинаковая. Работа пальца постоянная, без остановок, однообразная (с патроном).

Стрельба по одиночной мишени. Выполнение ранее изученных технических элементов непосредственно по мишени, без учета времени. Задача – совместить движение с районом прицеливания. Добиться точности попаданий и синхронизации движений (с патроном).

Стрельба по одиночной мишени. Необходимо выработать у обучающегося оптимальный темп при выполнении пяти выстрелов. Условия оптимального темпа: полный контроль мушки в прорези во время выстрелов, сохранение кистевого закрепления в лучезапястном суставе на протяжении пяти выстрелов (одинаковое поведение пистолета при отбросах), отработка работы пальца на спусковом крючке (отброс пальца с плавным равномерным нажатием) и синхронный нажим одновременно с восстановлением картинки «мушка в прорези» в районе прицеливания (с патроном).

Выполнение серий 8 и 6 с по одиночной мишени. Задача – сохранить синхронизацию при выполнении технических элементов, уверенное попадание в мишени, отработать темп режимов 8 и 6 с (с патроном).

Выполнение серий в режиме 4 секунды по одиночной мишени. Задача – сохранение контроля выполнения технических элементов и прицеливания в ускоренном темпе (с патроном).

Стрельба по пяти мишеням. Синхронизация техники выполнения однообразных выстрелов, точности в работе с прицеливанием, с сохранением темпа серий 8, 6, 4 секунды, с добавлением переноса оружия с мишени на мишень. Для наработки правильной, горизонтальной поводки оружия необходимо проносить после серии пистолет дальше по горизонту, имитируя выполнение шестого и седьмого выстрелов (с патроном).

Отработка темпа выстрела в режиме 8, 6 и 4 секунды. Работа без оружия с секундомером либо по команде. Спортсмен занимает удобное положение сидя, либо полулежа. Входит в расслабленное состояние и акцентирует внимание на

свое ровное дыхание. В полу-расслабленном состоянии проводятся приемы визуализации выполнения серий в различных временных режимах по команде или сигналу таймера. Наибольший эффект выполнения этого упражнения приносит сразу после занятий по ОФП.

Выводы

Основной задачей при подготовке стрелка на этапе начальной подготовки является наработка до автоматизма технических элементов и исключение далеких отрывов на мишени, связанных с грубой работой пальца. Большое значение имеет однообразное закрепление лучезапястного сустава при подготовке и выполнении серий. Постоянная отдача при выстреле практически разрушает картинку мушки в прорези целика.

Обучающийся должен активно восстанавливать «картинку» при переносе с мишени на мишень и одновременно с этим обрабатывать спусковой крючок пистолета. Синхронизация технических элементов на этапе разучивания должна проходить медленно и осознанно. Только уверенная работа и полный контроль выполнения технических элементов позволяет эффективно закладывать грамотную работу спортсмена.

ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ВИНТОВКИ

Планирование распределения нагрузок учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия не должны быть монотонными. Планы учебно-тренировочных занятий должны нести целенаправленный и последовательный характер. Обучающийся должен видеть прогресс на основе результатов в «ударных» микроциклах, где тренер-преподаватель планирует отдельные стрелковые задания на зачетную или контрольную стрельбу. При такой цикличности нагрузок тренеру-преподавателю легче контролировать уровень утомления или усталости обучающегося и следить за процессом восстановления.

Если обучающийся будет относиться к учебно-тренировочному занятию формально и превратит его в заучивание и механическое повторение стрелковых приемов, то любая система, любой метод или план окажутся бессильными. Учебно-тренировочное занятие – одна из ответственных сторон спортивной деятельности обучающегося, оно требует не только систематической, кропотливой, но и вдумчивой, творческой работы над собой, непрерывного укрепления волевых качеств. Только при такой работе над собой учебно-

тренировочные занятия станут надежным средством дальнейшего спортивного роста обучающегося и позволит ему одерживать победы.

Техника стрельбы из положения «стоя»

Пулевая стрельба является техническим видом спорта. В то время как в других видах спорта необходимы сила, скорость и ловкость, пулевая стрельба требует стабильности, спокойствия и микрокоординации. Наряду с высоким уровнем психофизических способностей, результаты в стрельбе также зависят от технических аспектов: качества спортивного оружия, боеприпасов, оборудования и рабочих условий. Улучшение техники стрельбы также осложняется тем, что в большинстве случаев тренер-преподаватель не в состоянии увидеть незначительные ошибки обучающегося, которые возникают во время стрельбы, так что он полагается на мнение стрелка о выполненном упражнении, и на основе этого, он принимает меры, чтобы улучшить технику.

В настоящее время работа тренера-преподавателя по пулевой стрельбе облегчается за счет использования учебного оборудования (электронные стрелковые тренажеры фирмы «СКАТТ»), где тренер-преподаватель может подмечать основные аспекты стрельбы: движение спортивного оружия, прицеливание, нажатие на спуск, ритм, и на основании этого исправлять возможные ошибки.

Изготовка для стрельбы очень важна для достижения высоких результатов. Для того чтобы стрелок достиг наивысших результатов, он должен принять положение, которое позволит ему правильно прицелиться и нажать на спусковой крючок. Прежде всего, хорошее положение для стрельбы должно обеспечить как можно большую стабильность, так чтобы система «тело – винтовка» стрелка двигалась как можно меньше во время прицеливания и нажатия на спуск. Положение при стрельбе должно обеспечить стрелку чувство комфорта в соответствии с количеством выстрелов на спортивных соревнованиях и выдерживать физическую и психическую нагрузку. Независимо от того, сколько имеется вариантов изготовки, каждое положение должно обеспечивать:

- необходимый уровень баланса системы «стрелок – оружие» с наименьшей напряженностью внутри мышечной системы;
- оптимальные условия для функции зрения и равновесия;
- нормальное функционирование внутренних органов, правильную циркуляцию крови.

Изготовка стоя

Положение стоя является наиболее сложным для стрельбы, так как точка опоры тела мала – только ноги, а область между ними и центр тяжести системы «стрелок – оружие» находятся высоко. Напряжение опорных мышц также значительно. Изготовка стоя требует от стрелка исключительного чувства равновесия и мышечного контроля. Мышцы должны быть относительно расслаблены, но, с другой стороны, должны обеспечивать необходимую устойчивость положению так, чтобы винтовка перемещалась как можно меньше. Необходимо сохранить баланс винтовки и системы «стрелок – оружие».

Элементы положения «стоя» (праворукий стрелок): ступни, ноги и таз

1. Положение ступней при стрельбе стоя должно обеспечивать максимальную устойчивость, а также оно служит для коррекции положения при стрельбе относительно мишени (рис. 6, 7).

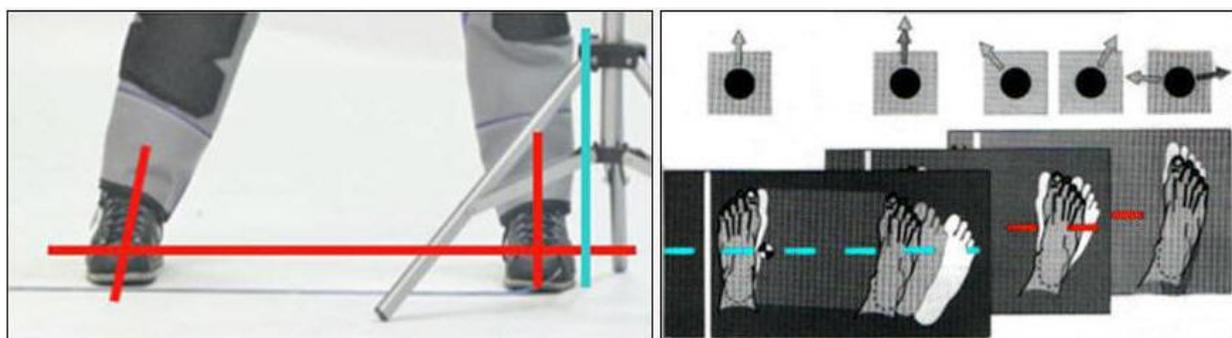


Рис. 6. Положение ступней при стрельбе стоя

Ступни располагаются примерно на ширине плеч или более, в то время как левая ступня параллельна линии огня, а пальцы правой ступни слегка направлены в сторону для оптимального баланса и контроля. Вес тела распределяется на обе ноги одинаково или немного к левой ступне. Стабильность винтовки и устойчивости зависит от весового баланса на уровне ступней. Если слишком большой вес приходится на левую ступню, винтовка уводится горизонтально, а если слишком много приходится на спину, винтовка смещается вертикально.



Рис. 7. Положение туловища при стрельбе стоя

Положение ступней также служит для коррекции положения для стрельбы относительно мишени. Обычно левая ступня зафиксирована, и находится практически под прямым углом к линии стрельбы, а правая ступня используется для коррекции следующим образом: расширяя положение – ствол направляется вверх, сужая положение – ствол направляется вниз, перемещение вперед – ствол сдвигается налево, назад – ствол сдвигается вправо. При вращении правых пальцев вокруг пятки влево – ствол идет влево, а если вправо – ствол уходит вправо.

2. Положение ног при стрельбе стоя.

Ноги прямые, с минимальным напряжением мышц, что необходимо для устойчивости положения. Будет полезным для стрелка, пока он находится в положении для стрельбы, закрыть глаза и сконцентрироваться на ступнях и ногах. Это самый простой способ, чтобы найти положение, когда давление в равной степени сбалансировано на пальцах и пятках, и расслабить мышцы ног.

3. Положение таза.

Положение таза должно быть на линии стрельбы. Бедра направлены вперед к мишени. Если таз повернут в сторону, происходит неравномерное распределение веса на ноги и мышцы спины становятся напряжены, что нарушает стабильность положения и концентрацию стрелка из-за движения винтовки, при этом мышцы устают быстрее.

4. Положение тела при стрельбе стоя (рис. 8).

Тело наклонено назад, весь изгиб происходит выше талии. Это поможет расположить винтовку над центром точки опоры и обеспечить стабильность положения. Цель принятия этого положения – расположить центр тяжести винтовки ближе к средней линии тела, что снижает напряжение мышц, вызванное при держании винтовки. Спина наклонена назад и тело направлено вправо для обеспечения максимального задействования сухожилий и связок, чтобы перенести центр тяжести системы стрелок-винтовка к позвоночнику,

и, таким образом, значительно освободить мышцы, которые обеспечивают устойчивость тела в области талии и бедер.



Рис. 8 Положение тела при стрельбе стоя

5. Положение левой руки и левого локтя.

Левая рука находится строго под винтовкой.

Левый локоть в стрельбе стоя прислоняется к левому бедру или немного вправо. Винтовка находится на кулаке левой руки таким образом, чтобы запястье было прямым углом, а рука расслаблена, при этом полный вес винтовки передается костям - через предплечье к бедрам, и далее к ногам. Размещение локтя на животе, или по направлению влево приводит к нестабильности положения и ненужной напряженности мышц с целью удержания винтовки на мишени. Запястье должно быть прямым, а левое предплечье должно быть точно под винтовкой, то есть следовать оси винтовки. Баланс винтовки должен быть на опоре винтовки и руке. Если баланс находится перед рукой, происходит медленное, но непреодолимое движение ствола, поскольку центр тяжести винтовки перемещается вперед. Если он находится позади руки, давление на руку становится слабее и происходит неконтролируемое «подпрыгивание» ствола во время нажатия на спуск.

Стрелок касается винтовки, держит ее и прислоняется к винтовке в четырех точках: затыльник приклада, рукоятка пистолетного типа, «щека» приклада и упор на руку (рис. 9).

Основной принцип получения лучших условий для хорошего выстрела – обеспечение наилучшего контакта стрелка и винтовки. В этих условиях «подпрыгивание» винтовки во время нажатия на спуск меньше, а эффект нарушения равновесия во время нажатия на спуск является минимальным.

7. Затыльник приклада прислоняется к верхней части правой руки между бицепсами и плечом. Он должен упираться не менее 5-10 см в плечо. Это предотвращает поворот винтовки и ее рывок в сторону во время нажатия на спуск.

8. Правое плечо расслаблено.

9. Правая рука поднята на 30-40 градусов, что позволяет лучше установить затыльник приклада на плече. Правая рука захватывает умеренно твердо рукоятку винтовки пистолетного типа. Захват правой рукой должен быть достаточно твердым, но он также должен позволить правильно нажать на спуск.



Рис. 9. Положение винтовки и рук стрелка

Винтовка удерживается ровно, или слегка наклонена (завалена) влево, что позволяет корректировать положение головы, и винтовка проходит непосредственно над грудью как можно ближе к левому плечу, но она не должна касаться левой стороны груди по Правилам ISSF.

10. Положение головы.

Голова прямая, без наклона, чтобы щека стрелка могла опереться на «щеку» приклада без каких-либо усилий.

Прислоняясь головой к прикладу, выполняются две функции: во-первых, осуществляется дополнительный контроль приклада сзади (образуется дополнительная точка опоры). Во-вторых, голова должна быть размещена так, чтобы глаз был прямо на линии прицеливания. Когда голова прислоняется к «щеке» приклада, мышцы шеи должны быть расслаблены. Это может привести к ситуации, когда глаз находится не на линии прицеливания.

Имеются разные варианты удержания винтовки с упором на руку, и стрелок должен сам выбирать, какой из вариантов ему подходит больше всего. Для начала, лучше держать винтовку на кулаке, но есть и другие варианты:

- между большим и указательным пальцами;
- между указательным и средним пальцами, а большой палец находится сзади.

Следует отметить, что изготовка может быть скорректирована в зависимости от конституции тела спортсмена.

Совершенствование техники стрельбы должно проходить под непосредственным контролем над правильностью выполнения всех технических приемов. Наиболее доступным и информативным на сегодняшний день является электронный стрелковый тренажер.

Учебно-тренировочные занятия с использованием электронного стрелкового тренажера рекомендуется проводить не реже 2-х раз в неделю. В начале и конце каждого этапа спортивной подготовки необходимо проводить контрольные учебно-тренировочные занятия с использованием электронного стрелкового тренажера для регистрации текущих параметров техники выполнения выстрела и коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом выявленных отклонений для каждого спортсмена.

Техника стрельбы из положения «лежа»

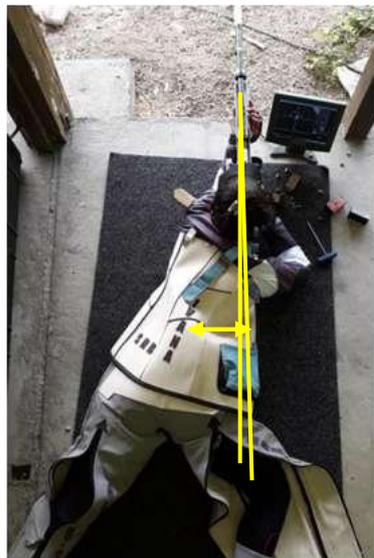
Изготовка для стрельбы из положения «лежа», по сравнению с другими видами изготовки, является наиболее устойчивой, так как тело стрелка почти полностью лежит на горизонтальной плоскости и оба локтя опираются на нее. Большая площадь опорной поверхности тела стрелка при малой высоте его центра тяжести позволяет создать наиболее устойчивую степень равновесия системы «стрелок-оружие».

Изготовка

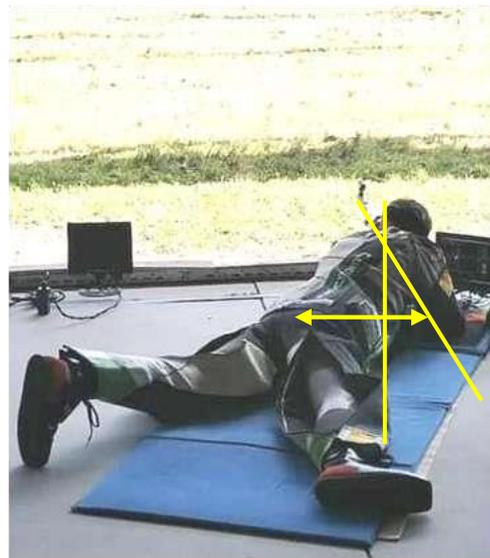
Наиболее стабильное положение для стрельбы – положение лежа. Наиболее важным, является сочетание положения плеч, рук и головы. Наибольшая стабильность положения достигается, когда цевье винтовки находится как можно ближе к центру этой зоны. Следовательно, корпус стрелка должен быть повернут не более чем на 20° по отношению к линии стрельбы. Поворот тела под большим углом приводит к смещению винтовки вправо и неустойчивости положения при стрельбе (рис. 10, 11, 12).



*Рис. 10.
Прямолинейное
положение*



*Рис. 11. Угол
наклона корпуса
около 20 градусов*



*Рис. 12. Большой угол
наклона корпуса*

Чтобы принять положение для стрельбы из винтовки лежа, необходимо, удерживая винтовку в правой руке дульной частью вперед, сделать правой ногой шаг вперед и немного вправо. Наклониться вперед и опуститься на левое колено. Затем, опираясь левой рукой о землю, последовательно опуститься на бедро левой ноги и предплечье левой руки. Лечь на левый бок и повернуться на живот, слегка раскинув ноги в стороны.

При этом крупные мышцы ног, туловища и рук, образующие вместе со скелетом жесткую «платформу» изготовления, закрепляют звенья тела в прицельной позе. Крупные группы мышц и отдельные мышцы, не участвующие непосредственно в поддержании позы или управлении оружием, должны находиться в оптимально расслабленном состоянии.

Давление левой руки на винтовку должно быть равно давлению приклада на плечо. Исходя из этого, определяется длина приклада, а также балансировка винтовки.

Углы наклона левого предплечья и плеча должны быть одинаковыми в зависимости от области опоры (рис. 13). В этом случае сила отдачи возвращается прямо назад.



Рис. 13. Угол наклона предплечья и плеча



Рис. 14. Положение винтовки

Постановка ног:

– левая нога расслабленная и под собственным весом фиксируется в определенном положении;

– правая нога вытягивается вправо или сгибается в коленном суставе и свободно лежит внутренней стороной голени и стопы на земле. Это необходимо для того, чтобы облегчить дыхание, а также создать благоприятные условия для работы правой руки.

Положение туловища.

Тело стрелка расположено под углом 4-16° к плоскости стрельбы.

При положении туловища на левом боку правая сторона груди, голова и оружие располагаются выше.

Положение головы.

Прямое положение головы, расположенное к прицелу близко, создает благоприятные условия для прицеливания, сохранения устойчивости позы на длительное время и ведения эффективной стрельбы.

Положение рук.

Левая рука, принимающая вес винтовки, должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена как можно дальше вперед так, чтобы винтовка нижней плоскостью цевья лежала на ее ладони ближе к основанию большого пальца. Пальцы левой руки лишь слегка, без малейшего напряжения, прикасаются к цевью винтовки. При таком положении левой руки изготовка становится наиболее устойчивой, так как колебания руки и туловища относительно меньше смещают винтовку.

Положение кисти левой руки.

От того, как кисть левой руки охватывает цевье винтовки, зависит, будет ли изготовка высокой или низкой.

При высокой изготовке стрелку не нужно чрезмерно поднимать голову, глаза смотрят прямо в прицел, производится с наименьшим напряжением. Высокая изготовка имеет и недостатки. Спортсмену приходится удерживать приподнятую грудь, что вместе с весом винтовки создает дополнительные трудности. Кроме того, при такой изготовке значительно сложнее расслабить мышцы левой руки, и это отрицательно сказывается на результатах стрельбы. Научиться расслаблять мышцы левой руки – основная задача при тренировках из положения лежа.

Низкая изготовка имеет свое преимущество, но при ней быстро утомляется зрение. Кроме того, несколько сдавливается грудная клетка, а, следовательно, ухудшается дыхание.

Все эти плюсы и минусы стрелок должен знать и учитывать при выборе наиболее подходящей для себя изготовки.

Стрелковый ремень.

Стрелковый ремень должен прочно связывать левую руку и винтовку в одно целое, в единую жесткую систему. При правильном использовании стрелкового ремня должен образовываться жесткий треугольник, состоящий из ремня, плеча и предплечья, который должен выполнять роль искусственного упора для винтовки, освобождая при этом мышцы левой руки от необходимости удерживать винтовку на весу.

От степени натяжения ремня зависит работа левой руки. При слабом натяжении мушка все время «проваливается» под мишень, нарушается устойчивость оружия, левая рука напрягается, чтобы удержать оружие.

При сильном натяжении ремня увеличивается пульсация. Это вызывается тем, что ремень перетягивает кровеносные сосуды, охватывая трехглавую мышцу плеча, и заставляет кровь двигаться по суженным каналам более сильными толчками. Такая пульсация, как правило, усиливается во время соревнований, когда стрелок испытывает повышенное возбуждение. Поэтому

большое значение имеет выбор правильного натяжения и места крепления ремня, максимально расслабляющих мышцы левой руки.

Правая рука не должна служить каким-либо существенным упором при удержании винтовки, ее роль должна быть сведена лишь к выполнению основного действия нажимать на спусковой крючок.

Положение приклада зависит от положения левой руки и натяжения ремня. Опираясь локтем правой руки ближе или дальше от корпуса, можно опускать правое плечо, чтобы добиться наиболее правильной прикладки.

Прицеливание.

Прицеливание является единственным контролером микро- и макродвижений указательного пальца на спусковом крючке с момента задержки дыхания.

В стрельбе «лежа» особенно важно сформировать навыки направленности внимания на прицельные приспособления.

Прицеливание – сложный зрительно-двигательный процесс, который осуществляется в процессе выполнения выстрела:

- контроль точности наведения прицельных приспособлений в центре мишени;
- контроль устойчивости оружия на протяжении всего времени выполнения выстрела;
- оценка и передача информации о готовности всей системы к завершающей фазе выстрела;
- оценка и передача информации о сбоях, ошибках в процессе подготовки выстрела;
- передача информации о расположении прицельных приспособлениях мишени в момент вылета пули из ствола.

Для того чтобы на протяжении всей стрельбы сохранилось однообразие изготовления и прикладки, первоначальную наводку оружия в цель следует производить не руками, а перемещением корпуса, не изменяя положения левой руки. Если оружие направлено ниже линии мишени, то корпус надо переместить назад. Если оружие направлено выше, корпус подается вперед. При перемещении корпуса вместе с ногами вправо ствол оружия отклоняется влево, а когда корпус передвигается влево, ствол перемещается вправо.

Полезно по окончании грубой наводки оружия в направлении цели закрыть глаза и расслабить мышцы. Затем, открыв глаза, посмотреть, куда направлено оружие, и при необходимости поправить грубую наводку.

Для прицеливания необходимо закрыть один глаз, другим глазом смотреть через прорезь прицела на мушку так, чтобы мушка находилась строго в центре прицела (рис. 15)

В положении лежа прицеливание (наведение винтовки в центр мишени) происходит за счет дыхания: вдох – мушка идет вниз, выдох – вверх. На полувыходе и задержке дыхания мушка должна остановиться в центре.



Рис. 15. Положение мушки в центре прицела

Дыхание.

Дыхание – это одна из вегетативных функций организма, контролируемая и управляемая сознанием. Не испытывая неприятных ощущений, человек может осуществлять задержку дыхания на 12-15 секунд. Этого времени вполне достаточно для выполнения завершающих фаз цикла выстрела.

Последовательность техники управления дыханием: производится прицеливание так, чтобы мушка была под мишенью, затем делается глубокий вдох, при выдохе мушка начинает подниматься. Когда мушка займет правильное положение относительно яблока мишени, стрелок прекращает выдох, прерывая поток воздуха из легких. Когда дыхание полностью прервано, мишень должна находиться строго в центре мушки. Если это не так, то изготовку не следует считать удовлетворительной.

Спуск (нажим на спусковой крючок).

Правильная обработка спуска является одним из важнейших показателей меткого выстрела. Задержка дыхания, прицеливание и обработка спуска должны занимать не более 8-10 секунд. Задержка дыхания раньше времени, когда палец еще не встал на спуск, приводит к ускоренному «дожиму», а чаще всего к поддерживанию, когда дыхания уже не хватает.

При нажиме на спусковой крючок работа указательного пальца должна не вызывать изменения усилий всей кисти. Довольно часто неуверенный нажим на спуск приводит к незаметному для стрелка включению в работу кисти правой руки и, что еще хуже, мышц правого плеча. Это влечет за собой изменение мышечных ощущений. При этом кажется, что происходит нажатие на спусковой крючок, а на самом деле все больше сжимается рукоятка приклада, и правое плечо начинает незаметно подталкивать приклад. В этом случае плохой выстрел неизбежен.

При стрельбе из винтовки спортсмены применяют последовательно-плавный, пульсирующий или плавно возвратный нажим на спусковой крючок. Натяжение спуска произвольное в зависимости от индивидуальных особенностей.

Нажатие на спусковой крючок и прицеливание должно проходить строго согласованно между собой. Нажим должен быть подготовлен и приурочен к моменту наступления оптимальной устойчивости и ориентации на мишень. Движение мышц сгибателей-разгибателей указательного пальца обязательно следует выполнять изолировано от других мышц. «Дожим» спуска осуществляется строго вдоль ствола, исключается движение под углом к плоскости стрельбы (рис.16).

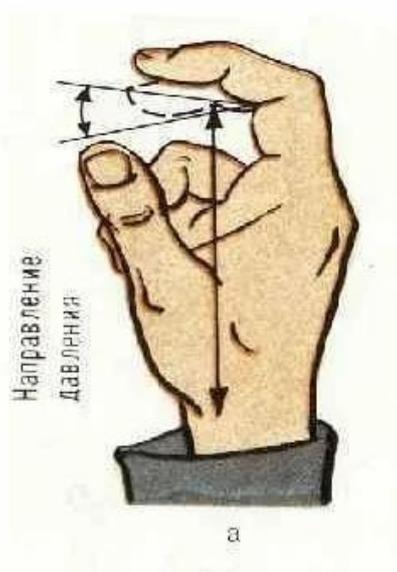


Рис. 16. Движение указательного пальца при нажатии на спусковой крючок

Техника стрельбы из положения «стоя» из малокалиберной винтовки

Малокалиберная винтовка имеет больший вес и более сильную отдачу в отличие от пневматической винтовки. Винтовка легко сконфигурирована для обеспечения хорошей позиции для стрельбы.

Различия изготовок при стрельбе «стоя» из пневматической и малокалиберной винтовок (рис. 17):

- верхняя часть тела должна больше отклоняться назад, чтобы получить больший вес свободной винтовки над областью опоры;
- расстояние между ногами должно быть немного больше, чем при использовании пневматической винтовки. Хват правой руки должен быть сильнее для контроля отдачи винтовки;

– баланс винтовки немного выдвинут вперед, чтобы уменьшить более сильную отдачу.



Пневматическая винтовка

Малокалиберная винтовка

Рис. 17. Положение при стрельбе из положения стоя из пневматической и малокалиберной винтовки

Принятие изготровки можно разделить на несколько этапов:

- занятие позиции без винтовки и экипировки;
- занятие позиции с винтовкой;
- занятие позиции с винтовки и экипировкой.

При занятии позиции без винтовки и экипировки, находясь на огневом рубеже, стрелок поворачивается на 90° вправо от мишени. Положение ног играет очень важную роль, потому что они регулируют статику, выравнивание и баланс положения.

Ноги должны быть установлены параллельно огневому рубежу на ширине плеч или больше. Правая нога может оставаться в параллельном положении или пальцы ног слегка направлены вправо/влево. Бедра направлены вперед по направлению к мишени. Обучающемуся следует прогибать спину назад и вправо до тех пор, пока вес не будет равномерно распределен на обеих ногах и посередине стоп. Рекомендуется положить левый локоть на левое бедро, а правую руку установить в положение, имитирующее удержание винтовки. Далее следует повернуть голову влево в сторону мишени.

Когда стрелок занял позицию, он должен закрыть глаза и проверить баланс позиции. Давление стопы должно быть равномерно распределено на обе стопы и посередине стоп. Если давление распределено иначе, то необходимо сделать

коррекцию правой ногой, чтобы получить устойчивое и сбалансированное положение. Расстояние между стопами можно определить линейкой.

При занятии позиции с винтовкой обучающийся остается на позиции, в то время как тренер-преподаватель кладет винтовку на левый кулак/ладонь стрелка. Винтовка находится прямо над левым локтем, затыльник опирается на правое плечо между бицепсом и плечом. Винтовка расположена параллельно груди и близко к левому плечу. Обучающийся умеренно крепко сжимает рукоятку правой рукой при этом расслабляет левую руку и правое плечо. Спортсмен кладет голову на щеку приклада. После того, как позиция с винтовкой занята, следует внести некоторые общие коррективы в положение винтовки, чтобы установить ее в середину цели. Для этого необходимо подогнать затыльник, длину приклада, регулировку подщечника и расположение прицела. В зависимости от распределения давления на ноги стрелок должен внести некоторые поправки, изменяя положение спины и правой ноги. Приняв относительно устойчивое и удобное положение, стрелок должен закрыть глаза и вспомнить внутреннее ощущение общей обстановки позиции.

При занятии позиции с винтовкой и экипировкой спортсмен принимает положение то же, что и ранее с одной винтовкой. Средняя линия ног находится на линии, которая находится в направлении мишени и отмечена ранее. Расстояние между стопами также определяется с помощью линейки. Тонкая настройка должна производиться по четырем точкам: плечо, щека, рукоятка и цевье. Основным принцип достижения наилучших условий для хорошего выстрела заключается в том, чтобы установить контакт по этим четырем точкам.

Если ствол оружия после принятия изготовки направлен в сторону от центра мишени, то поворот к мишени должен происходить вокруг своей оси, при этом не меняя принятой изготовки.

Техника стрельбы из положения «с колена»

Положение «с колена» не является устойчивым, так как вся опора стрелка держится в одной точке, которой является место соединения левого колена и левого локтя (рис. 18). Устойчивость крайне зависима от правильного положения и выбора устойчивого расположения трех точек опоры на полу, которые описаны ниже. Колебания стрелка, которые передаются мушке, в основном горизонтальные. Вертикальных колебаний значительно меньше, и появляются они тогда, когда стрелок начинает держать систему «стрелок-оружие» правым плечом, если ремень на куртке сползает. Тогда стрелок неосознанно пытается приподнять, стремящуюся вниз мушку, напрягая спину, правое плечо и затылок. Левая нога сгибается в колене так, чтобы голень была

расположена в плоскости стрельбы ближе к вертикальному положению. Стопа левой ноги ставится под углом примерно 35° к плоскости стрельбы (или несколько больше), и поворачивается вправо. Разворотом ступни левой ноги хорошо регулируется положение корпуса в изготовке.



Рис. 18. Изготовка для стрельбы с колена

Площадь опоры в стрельбе с колена заключена между тремя точками (носок правой ноги — правое колено — стопа левой ноги), а центр тяжести находится в середине этого треугольника. Правая рука не делает упора для этой системы, и винтовка удерживается левой рукой с помощью стрелкового ремня, также принимает участие в удержании правое плечо.

На заметку: при начальном обучении в стрельбе из положения с колена в нормальной базовой позиции воображаемая прямая линия, образованная носком правой стопы и правым коленом, составляет угол с направлением стрельбы от 40° до максимум 90° . На этой стадии определенную роль также играет подголенник.

Подголенник помогает подобрать удобную позицию правой стопы и предназначен для ее боковой стабилизации. Стабильное положение правой стопы и ноги является основой правильной изготовки для стрельбы с колена. Последовательность принятия положения с использованием подголенника у стрелка выглядит следующим образом:

- стопа правой ноги располагается на опорном подголеннике таким образом, чтобы носок стопы находился в фиксированном положении, а правое колено упиралось в опорную поверхность;

- необходимо, чтобы нагрузка, приходящаяся на правое колено, была меньше нагрузки на носок правой стопы; путем смещения подголенника в сторону колена или в сторону носка стопы можно варьировать нагрузку;

- носок правой стопы слегка отставляется назад. Таким образом, обеспечивается наилучшая опора для массы тела, а отдача компенсируется легче.

Для принятия правильной изготовки для стрельбы с колена обувь стрелка должна иметь твердую подошву, чтобы носок стопы находился в фиксированном положении. От фиксированного положения носка зависит стабильность всей изготовки.

Если ствол оружия после принятия изготовки вслепую направлен в сторону от центра мишени, то изменение положения всех точек опоры базовой позиции при выравнивании в горизонтальной плоскости происходит так, будто стрелок находится на поворотной платформе, то есть расположение всех углов изготовки остается неизменным (разворот должен происходить вокруг своей оси).

При сильных боковых отклонениях рекомендуется встать, повернуть подголенник и принять изготовку заново.

Если ствол оружия после принятия изготовки вслепую направлен выше или ниже центра мишени, для выравнивания в вертикальной плоскости используются следующие приемы:

- грубую корректировку по высоте осуществляют изменением количества наполнителя в подголеннике;

- общую корректировку производят путем регулировки затыльника приклада;

- при изменении положения антабки, необходимо соответствующим образом менять длину ремня, так как если меняется только положение антабки или только длина ремня, то это приводит к изменению распределения давления на всю конструкцию изготовки;

- точная корректировка по высоте производится незначительной перестановкой левой (опорной) ноги вперед или назад.

ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ВИНТОВКИ ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ

Изготовка

Важным компонентом выстрела является изготовка. От стабильности удержания оружия во время прицеливания и обработки спуска зависит и постоянство траектории полета пули. При освоении изготовки, целесообразно ее мысленно делить на составляющие элементы, чтобы по частям собирать их в целостное действие.

В процессе выполнения выстрела стрелок должен сосредоточиться на предстоящих действиях, моменте появления мишени из-за укрытия, поводке винтовки. Большое значение имеют согласованность действий и быстрота реакции стрелка.

Движение мишени по фронту (по горизонтали) значительно усложняет технику стрельбы, поэтому с самого начала стрелок должен выбрать некоторое среднее положение, по отношению линии пробега мишени, из которого можно стрелять без помех в обе стороны.

Постановка ног должна обеспечивать возможность плавного поворота туловища при поводке, не ухудшая при этом устойчивости системы «стрелок – оружие».

Угол между линией плеч и линией огневого рубежа должен быть в пределах 60-75°, а поворот туловища из этого положения как вправо, так и влево должен выполняться одинаково легко. Стрелок плавно вращается вместе с оружием, определяя для себя наиболее удобное среднее положение ног.

Точной вскидки следует добиваться и подгонкой оружия: грамотной балансировкой винтовки и изменением угла затыльника.

Для выбора наиболее рациональной вскидки оружия из исходной изготовки в боевую следует использовать серии из 8-12 вскидок подряд вверх-вниз, обращая внимание на положение щеки относительно приклада. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающимся буквально каждое движение и взаимное расположение частей тела и оружия.

Необходимо определить точку установки приклада в плечо (с однообразным усилием прижатия), положение головы на гребне приклада относительно прицела (прикладка щеки к гребню должна быть без усилия, но не расслабленная. Лучше, когда гребень касается одновременно щеки и нижней челюсти, чтобы не было боковых затемнений в окуляре оптического прицела), усилия левой и правой рук (левая кисть плотно, но без усилия охватывает цевье чуть дальше общего центра тяжести винтовки), момент задержки дыхания, расположение указательного пальца на спусковом крючке. Целостное усилие

кисти по удержанию оружия в изготовке состоит из хвата рукоятки, прижатия к плечу и гребню и должно быть оптимальным (достаточным) в каждом направлении, чтобы стрелок почувствовал ощущение комфортности в удержании винтовки.

Изготовка имеет немаловажное значение. Нужно помнить, что сохранение достаточно устойчивого положения с оружием требует увеличения площади опоры. Лучшим будет вариант, когда стопы образуют площадь опоры в виде трапеции, а расстояние между ними соответствует ширине плеч. Это позволит стрелку без усилий сохранить равновесие тела при вскидке и поводке оружия.

Стрелок должен найти такое положение, чтобы повороты туловища вправо и влево были свободны и совершались без усилий. Ствол винтовки направляется в точку окна пробега мишени. Винтовка удерживается так, чтобы дульная часть ствола находилась немного выше уровня мишени. Голова стрелка чуть наклонена вперед, этим обеспечивается наиболее быстрое соприкосновение приклада со щекой.

Нужно помнить о своевременном закреплении кисти левой руки в момент вскидки, так как несвоевременность этого усложнит наведение винтовки в точку прицеливания. Прикладку надо выполнять так, чтобы прицельный пеньк первоначально находился чуть сзади (точки прицеливания). При этом остается только догнать точку прицеливания и произвести выстрел.

Полностью завершенная прикладка переходит в «боевую изготовку» для выполнения выстрела. Одним из условий точного выстрела является устойчивость оружия, определяемая минимальными колебаниями прицельных пеньков около точки прицеливания.

Для совершенствования устойчивости оружия стрелку предлагается несколько различных упражнений:

– длительное удержание оружия в позе прицеливания является основным средством тренировки групп мышц, участвующих в координации системы «стрелок оружие – мишень».

– стрельба на кучность (по неподвижной мишени) – универсальное средство для подготовки мышц, она используется на всех этапах спортивной подготовки для непрерывного совершенствования техники стрельбы. Кроме того, стрельба на кучность применяется и для шлифовки навыков прицеливания и обработки выстрела. Для формирования навыков стрельбы обучаемым даются сначала легкие задания (попасть в лист бумаги), затем мишень уменьшается и доходит до размеров точки прицеливания.

Обучающемуся следует объяснить некоторые способы удержания мушки около точки прицеливания. Основным способом является варьирование за счет хватки и наложения головы на гребень приклада. Можно изменить

также изготовку, например, в расстановке ног, в передвижении точки удержания оружия левой рукой, в небольших перемещениях центра массы системы «стрелок – оружие» за счет прогиба спины.

Параллельно с работой над устойчивостью стрелок должен шлифовать поводку. Это делается обычно без стрельбы, во время стрельбы другого обучающегося. Для выработки плавности поворота в период начальной подготовки стрелку предлагается следующий прием: в положении боевой изготовки он начинает прицеливаться по движущейся мишени, а затем закрывает глаза и, продолжая поворот, обращает внимание только на плавность вращения туловища вместе с оружием. Поводку можно при этом выполнять на большой угол, причем сразу же и с той же скоростью возвращаться в исходное положение. То же самое выполняется при движении мишени с другой стороны.

Вскидка винтовки.

Жесткое ограничение времени на каждый выстрел, особенно при прохождении мишенью окна за 2,5 с, заставляет стрелка экономно относиться к расходованию времени на все операции, в том числе и на вскидку винтовки.

Из исходного положения, когда приклад находится у бедра, а ствол направлен под углом вверх, надо немного подать винтовку вперед, чтобы затылок приклада не цеплялся за одежду, и поднимать ее вверх, одновременно выравнивая в горизонтальной плоскости. При подъеме приклада на уровень плеча следует подать винтовку на себя и прижать затыльник приклада к верхней части грудной мышцы. Сразу вслед за этим опустить голову щекой на гребень приклада. Голова при этом должна быть направлена прямо в сторону мишеней и слегка наклонена вперед, а не вбок.

Продолжая контролировать положение головы, следует постепенно ускорять выполнение приема. Для лучшего освоения навыка необходимо часть вскидок выполнять с закрытыми глазами, не снижая скорости. За одно учебно-тренировочное занятие можно делать 80 вскидок с перерывами по 2 минуты для отдыха после каждых 20 подъемов. Скорость вскидки можно считать достаточной, когда на нее без особого напряжения будет уходить не более 0,6-0,8 с.

Быстрота вскидки, не сопровождаемая точностью, не дает существенного выигрыша, так как время, сэкономленное на подъеме винтовки, будет израсходовано на исправление прицеливания. Значит, вскидка должна быть не только быстрой, но и точной. Точность вырабатывается в процессе многократно повторяемых вскидок с наводкой на предметы.

Для выполнения упражнения следует выбрать какой-нибудь предмет, находящийся в указанном секторе, быстро вскинуть винтовку, добиваясь,

чтобы вершина прицельного пенька сразу, без последующих исправлений оказалась наведенной в заранее намеченную зону цели. Предметы для прицеливания выбирают в разных местах секторов. Прикладка должна обеспечивать не только правильную изготовку, но и достаточно точную ориентацию винтовки в предполагаемое место нахождения мишени. Точность вскидки достигается значительно быстрее при наличии индивидуально подогнанной ложи и хорошо сбалансированной винтовки.

Стрелок должен стремиться вскинуть винтовку так, чтобы попасть правым пеньком прицела в какую-нибудь мишень, затем левым пеньком в другую мишень. Можно избрать первоначально такой вариант: вывесить одну мишень и вскидывать как можно точнее винтовку, целясь поочередно в мишень то левым, то правым пеньком. По мере развития навыков можно переходить к усложненному варианту.

Плавная и точная поводка.

Поводка производится как вправо, так и влево. Плавная, без рывков, провалов и задержек поводка оружия является необходимым условием результативной стрельбы по движущимся мишеням. Поводка достигается свободным, плавным вращением туловища, положение винтовки должно быть зафиксировано относительно тела. Следует исключить какие-либо движения рук, чтобы не нарушать устойчивости винтовки. Туловище следует держать прямо, с наименьшим прогибом спины, при этом как бы опустить вертикально вниз часть туловища, находящуюся выше пояса.

Поводку можно отрабатывать с помощью упражнений с лентой, натянутой вдоль стены, или ровной полоской, нарисованной на стене. Ширина и длина ленты (полоски) определяются в зависимости от дистанции и степени подготовленности обучающегося. Чем выше подготовленность стрелка, тем уже должна быть ширина ленты и полоски. При выполнении упражнения стрелок ведет винтовку вдоль заданной линии, стремясь не выйти за пределы ленты (полоски).

Это же упражнение можно выполнять и со стрельбой. Район стрельбы можно ограничить вертикальными полосками. Следует стремиться выполнить выстрел, не доходя до ограничительных полосок.

При плавной и точной поводке (сначала на первой, а затем на второй скорости), постепенно усиливая давление на спусковой крючок до срыва с боевого взвода, следует продолжать поводку и усиливать давление на спусковой крючок так, как будто нажима на спусковой крючок еще не произошло. Это упражнение помогает, во-первых, выработать возможно более спокойное, безразличное отношение сначала к нажиму, а потом и к выстрелу, поскольку на него не следует никакой ответной реакции;

во-вторых, исключить сигнал для преждевременного отдыха – рассеивания внимания и расслабления мышц, что влечет за собой изменение изготочки, нарушение прицеливания и невольное опускание винтовки.

При поводке на первой скорости мишени прицельный пенек должен проходить всю полосу приблизительно за 5 с. При тренировке поводки на второй скорости мишени прицельный пенек следует выводить на полосу в 0,5 м от концов (если до нее 10 м) и проводить по всей длине за 2,5 с.

Поводка должна быть не только плавной, но и точной, т.е. прицельный пенек при движении винтовки должен непрерывно удерживаться в перемещающемся ограниченном районе прицеливания.

При подъеме с одновременным поворотом винтовки надо стараться, чтобы ее угловая скорость совпадала со скоростью движения мишени. В идеальном случае прицельный пенек сразу входит в точку прицеливания и остается в нем при дальнейшем движении мишени. Чаще всего, особенно в начале тренировки, прицельный пенек выходит впереди или остается позади точки прицеливания, выше или ниже её. В таком случае нужно плавно, но смело замедлить или ускорить поворот винтовки, а также опустить или поднять ее, а затем уже стараться удержать прицельный пенек в точке прицеливания на всем протяжении пути мишени.

Сначала отрабатывается точная поводка мишени, движущейся справа налево, потом мишени, движущейся в обратном направлении, а затем происходит чередование.

Управление спуском (нажим на спусковой крючок).

Нажим на спусковой крючок завершает все предшествующие действия стрелка. Движение пальца, нажимающего на спусковой крючок, должно быть плавным и совершенно изолированным, чтобы не сбить точную наводку винтовки в мишень. Иными словами, следует добиваться согласованности завершения спуска с сохранением положения пенька прицела относительно района прицеливания.

Для изолированной работы указательного пальца необходимо кистью правой руки обхватывать шейку приклада винтовки плотно, но без больших усилий, чтобы не было ощутимого напряжения в лучезапястном суставе. Между указательным пальцем и шейкой приклада должен быть зазор, чтобы нажатие на спусковой крючок не сопровождалось боковыми толчками, которые вызывают отклонение оружия.

У многих начинающих стрелков в момент выстрела непроизвольно напрягаются мышцы, и плечо идет вперед, что отрицательно сказывается на результате. Такое движение зачастую можно видеть у стрелков при осечке, когда винтовка «клюет». В подобном случае стрелку необходимо приучать

себя оставаться спокойным, безучастным к выстрелу. Этого можно достичь упражнением: при выполнении поводки стрелок независимо от колебаний винтовки постепенно усиливает давление на спусковой крючок до щелчка, после чего продолжает поводку и усиливает нажатие на спусковой крючок, как будто выстрела еще не произошло. Когда плавный спуск станет для стрелка привычным, следует перейти к стрельбе с патронами.

Стрельбу стоя выполняют сначала по большой мишени или по чистому листу. При подъеме оружия к плечу палец лишь касается спускового крючка, не выбирая его усилия. Во время прикладки, когда усилия рук стабилизируются, указательный палец из свободного состояния начинает, как бы фиксировать спусковой крючок. Движение пальца, нажимающего на спусковой крючок, должно быть совершенно изолированным и никак не отражаться на напряжении мышц.

Для отработки такого изолированного движения следует, выполняя плавную и точную поводку при скорости 2 м/с, довольно энергично сгибать и разгибать его, добиваясь, чтобы это не отражалось на плавности и точности поводки.

Устойчивость оружия.

Для достижения устойчивости оружия надо, прежде всего, приобрести достаточную устойчивость тела. Поможет в этом следующее упражнение: на уровне глаз нанести на оконном стекле точку, проецируя ее на какой-нибудь удаленный предмет. Встать со свободно опущенными руками в 30-40 см перед окном в положении изготовления для стрельбы, стараться удерживать тело с возможно меньшими колебаниями в течение 15 с, чередовать с отдыхом в 10 с. На учебно-тренировочном занятии можно повторять упражнение 90 раз (15 мин). Устойчивость тела можно считать достаточной, когда проецируемая точка будет казаться неподвижной.

Параллельно с устойчивостью тела можно отрабатывать устойчивость оружия. Удерживая винтовку в охотничьей стойке и прицеливаясь через оптический прицел в середину мишени № 4, находящейся на 50 м, или уменьшенной мишени на более близких расстояниях, стараться не допускать колебаний. Удержание – 15 с, отдых – 10-30 с. Продолжительность упражнения 15 мин. Устойчивость достаточна, когда прицельный пенек все 15 с не выходит из «десятки» мишени № 4. Если стрелок не научился этому, то ему будет труднее выполнить такое удержание при движущейся мишени.

В процессе выполнения выстрела стрелок должен сосредоточиться на предстоящих действиях, моменте появления мишени из-за укрытия, поводке винтовки. Большое значение имеют согласованность действий и быстрота реакции стрелка.

На учебно-тренировочных занятиях нужно отрабатывать самостоятельность анализа своих ошибок и определению мер по их устранению. Деятельность стрелка нужно постоянно критически оценивать. При этом отмечать, какие цели достигнуты, определять характер и степень недостатков и ошибок, причины их возникновения.

Рассмотрим некоторые вопросы специальной отработки элементов стрельбы.

Тренировка развития устойчивости: по истечении какого-то определенного времени обучающийся выполняет выстрел и после этого продолжает удерживать винтовку, затем сообщает отметку выстрела тренеру-преподавателю. Время можно устанавливать любое, например 10, 15, 20, 30 и более секунд.

Упражнения надо выполнять несколько раз с паузами для отдыха. Но не следует забывать о физических данных стрелка, об уровне его подготовленности.

При наборе учебно-тренировочной группы для подготовки стрелков по движущейся мишени нужно учитывать индивидуальные качества обучающихся.

К положительным можно отнести:

хорошее физическое развитие, выносливость, работоспособность; способность контролировать и исправлять недостатки в стрельбе;

отсутствие дрожи и напряжения в руках, сохранение «характера поведения» винтовки при поводке и быстрый, плавный выжим спуска;

способность сосредоточиться;

отсутствие отклонений психического характера при напряженных эмоциональных состояниях и др.

Отрицательными качествами у стрелка можно считать: быструю утомляемость, дрожь оружия при наводке, усиление колебаний оружия при выполнении выстрела, суетливость, дрожание отдельных частей тела, усиленное сердцебиение, неумение взять себя в руки, затыжку или поспешность выстрела, неумение психологически настраиваться.

В процессе выполнения выстрела стрелок должен сосредоточиться на предстоящих действиях, моменте появления мишени из-за укрытия, поводке винтовки. Большое значение имеют согласованность действий и быстрота реакции стрелка.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности.

Все включенные во Всероссийский реестр видов спорта спортивные дисциплины по виду спорта «пулевая стрельба» по условиям и особенностям их выполнения разделяются на три основных группы спортивных дисциплин (винтовка, пистолет, движущаяся мишень) или четыре вида стрельбы:

- упражнения в стрельбе из винтовки и пистолета на дистанцию 50 м по неподвижным мишеням;
- упражнения в стрельбе из пистолета на дистанцию 25 м;
- упражнения в стрельбе из пневматического оружия на дистанцию 10 м по неподвижным мишеням;
- упражнения в стрельбе по движущимся мишеням на дистанции 50 и 10 м.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации программы

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

наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;

наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;

наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин,

содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Официальный сайт Стрелкового союза России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.shooting-russia.ru/>
2. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. / Ж. Бозержан, пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 г. – 192 с.
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012 г. – 292 с.
4. Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие / И.Б. Золотарев. – Стрелковый Союз России, 2011 г. – 313 с.
5. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – Москва: ТВТ Дивизион, 2012 г. – 316 с.
6. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 г. – 352 с.
7. Погодин В.А. Исследование динамики уровня технической подготовленности стрелков / В.А. Погодин // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – с. 62-65.
8. Хачатурова И.Э. Способность воспроизведения интервалов времени без визуального контроля спортсменами-стрелками различной квалификации и специализации / И.Э. Хачатурова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСиТ, 2015. – № 2. – с. 126-127.
9. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – Москва: Дивизион, 2012 г. – 200 с.

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	118	125	115	132	150	138
2.	Специальная физическая подготовка	90	110	239	236	240	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	22	78	120	240
4.	Техническая подготовка	46	104	285	380	574	800
5.	Тактическая подготовка	15	15	6	11	16	28
6.	Теоретическая подготовка	18	18	8	12	16	28
7.	Психологическая подготовка	18	20	8	13	18	28

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	8	8	8	10	10
9.	Инструкторская практика	-	-	11	23	32	41
10.	Судейская практика	-	-	11	23	32	41
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	7	10	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	10	30	60
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	формирование здорового образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена	Сентябрь	Лекция, видеофильм
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте	Октябрь	Лекция, видеофильм
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля	Ноябрь	Лекция, видеофильм

Приложение № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пулевая стрельба»

Учебно-тематический план

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма

			при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
