

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедры «Теория и методика физической культуры» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

Рецензент:

Квашук Павел Валентинович, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» 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 «стендовая стрельба».

## Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними .....	15
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» .....	18
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «стендовая стрельба».....	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «стендовая стрельба».....	21
4.2. Учебно-тематический план .....	61
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	62
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	62
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	62
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	63

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Методические рекомендации по виду спорту «стендовая стрельба») 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 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» (далее – Приказ № 916н);

– 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 спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

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

– 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» (далее – Приказ № 237н);

– 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 02.11.2022 № 908 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая 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»;

– 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 107 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Примерная программа);

– 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».

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

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «стендовая 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 по виду спорту «стендовая стрельба» адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

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

## I. Общие положения

ДОПСП по виду спорта «стендовая стрельба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин:

Т-25, трап 25 мишеней

Т-50, трап 50 мишеней

Т-100, трап 100 мишеней

Т-125, трап 125 мишеней

Т-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней

Т-225, трап - командные соревнования (3 человека x 75 мишеней)

ДТ-60, дубль-трап 60 мишеней

ДТ-120, дубль-трап 120 мишеней

ДТ-150, дубль-трап 150 мишеней

ДТ-360, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 120 мишеней)

ДТ-450, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 150 мишеней)

С-25, скит 25 мишеней

С-50, скит 50 мишеней

С-100, скит 100 мишеней

С-125, скит 125 мишеней

С-75+75, скит - пара смешанная 150 мишеней

С-225, скит - командные соревнования (3 человека x 75 мишеней)

СП-100, спортинг 100 мишеней

СП-200, спортинг 200 мишеней

СП, спортинг - командные соревнования

СПД-100, спортинг - дуплетная стрельба 100 мишеней

СПД-200, спортинг - дуплетная стрельба 200 мишеней

СПД, спортинг - дуплетная стрельба - командные соревнования

СПК-100, спортинг-компакт 100 мишеней

СПК-200, спортинг-компакт 200 мишеней

СПК, спортинг-компакт - командные соревнования,

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в ФССП.

**Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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 стендовой стрельбе.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

ДОПСП регламентирует в соответствии с положением ФССП (приложение № 1 к ФССП), а также с Приказом № 634 продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, спортсмен-стрелок) в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления в учебно-тренировочные группы, а также минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и 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	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	13	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– 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) (далее соответственно – НП и УТЭ) – 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 (далее соответственно – ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»**

Объем ДОПСП представлен в диапазоне по этапам спортивной подготовки и годам обучения в таблице 2.

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	8-9	12-14	14-18	22-26	28-32
Общее количество часов в год	234-312	416-468	624-728	728-936	1144-1352	1456-1664

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

на НП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;  
на ССМ и 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).

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.3.1. Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) представлены в приложении № 3 к ФССП.

УТМ организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

2.3.3. Объем соревновательной деятельности.

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

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 3.

Таблица 3 – 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	2	3	4	5	4	5
Отборочные	-	-	2	3	4	5
Основные	1	1	2	2	4	6

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «стендовая стрельба».

Организация с Учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП для каждого этапа спортивной подготовки, распределенный по видам спортивной подготовки и видам деятельности. Организация самостоятельно распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения в соответствии с приложением № 5 ФССП.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, примерный образец представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям по виду спорту «стендовая стрельба».

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного

учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках реализации ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

### Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

### Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои – спортсмены локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с НП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение

мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Рекомендованный образец календарного плана воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Методическим рекомендациям по виду спорта «стендовая стрельба» и носит ориентировочный, иллюстративный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними**

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

В План антидопинговых мероприятий 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.

План антидопинговых мероприятий (представлен в приложении № 3 к Методическим рекомендациям по виду спорта «стендовая стрельба») является

примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>.

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам спортивной подготовки, проведения разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта «стендовая стрельба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.12.2017 № 1138 (далее – Правила вида спорта), знать их положения и уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим

в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям по виду спорта «стендовая стрельба».

## **2.8. 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 ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица 5 – 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

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»

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

##### 1. На НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стендовая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ.

##### 2. На УТЭ:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стендовая 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;
- 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;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

### 3. На 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;

- 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;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

### 4. На 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»**

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Требования к нормативам по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также уровню спортивной квалификации обучающихся установлены в приложениях №№ 6-9 к ФССП.

Контрольные (контрольно-переводные) нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий год обучения и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «стендовая стрельба»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «стендовая стрельба»**

#### **Цели этапов спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба»**

**На НП** (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 дисциплины;

– приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях.

**На УТЭ** (этап обучения различным стрелковым упражнениям в избранной спортивной дисциплине):

– дальнейшее укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня физической и специальной подготовленности;

– освоение и совершенствование техники стрельбы, накопление опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, развитие моральных, специальных и психических качеств спортсмена, формирование навыков в судействе;

– умение анализировать свои выступления на спортивных соревнованиях.

**На ССМ:**

– дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств;

– повышение уровня технического и тактического мастерства в избранной дисциплине за счет постепенного увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение стабильности высоких технических результатов.

**На ВСМ:**

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

### **Физическая подготовка спортсмена-стрелка**

Малоподвижный характер деятельности стрелков предъявляет высокие требования к уровню их физической подготовленности.

Физические качества спортсмена-стрелка должны быть направлены на комплексное развитие базовой силы, силовой и общей выносливости, быстроты, координации и гибкости.

Силовая подготовка проявляется в удержании оружия в процессе специальной работы.

Скоростная подготовка стрелка позволяет решать задачи технико-тактического характера в условиях реализации простой и сложной двигательной реакции.

Координационные способности оказывают влияние на устойчивость стрелка и оружия, точности наведения прицела, баланса тела и оружия, проприоцептивной чувствительности в процессе прицеливания и обработки выстрела.

Гибкость обеспечивает работу суставно-связочного аппарата в процессе управления системой «стрелок-оружие».

#### **Техника безопасности**

Строгое соблюдение правил поведения в местах учебно-тренировочных занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Своевременная оценка знаний и требований правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, на спортивных соревнованиях, при переноске оружия, транспортные требования перевозки оружия, правил размещения, хранения оружия, в том числе:

Федерального закона от 13.12.1996 № 150-ФЗ «Об оружии»;

Постановления Правительства Российской Федерации от 21.07.1998 № 814 «О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации (вместе с «Правилами оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации», «Положением о ведении и издании Государственного кадастра гражданского и служебного оружия и патронов к нему»));

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2018 № 955 «Об утверждении требований к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной стрельбы»;

Приказа Министерства внутренних дел Российской Федерации от 12.04.1999 № 288 «О мерах по реализации Постановления Правительства Российской Федерации от 21 июля 1998 г. № 814» (вместе с «Инструкцией по организации работы органов внутренних дел по контролю за оборотом гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации»).

#### **Техническая подготовка спортсмена-стрелка**

##### **Техника стендовой стрельбы**

Рекомендации к технической подготовке по виду спорта «стендовая стрельба».

Стендовая стрельба – вид спорта со сложной зрительно-двигательной координацией, поэтому техническая подготовка занимает ведущее место на всех этапах многолетнего цикла спортивной тренировки.

### **Основы техники выполнения выстрела в стендовой стрельбе**

Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий обучающегося, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим.

Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого, состоит из следующих элементов:

*изготовка* – статическая поза, принимаемая стрелком на номере площадки для выполнения выстрела;

*«стрелок-оружие»* – одна из составляющих изготовки, система, которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания и поводку;

*вкладка* – одна из составляющих изготовки в упражнениях ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП и в отдельных упражнениях СПОРТИНГА;

*вскидка* – движение, которым стрелок, поднимая ружье, одновременно вкладывает затыльник приклада в плечо и подносит гребень приклада к щеке (упражнения СКИТ и СПОРТИНГ);

*поводка* – движение, направленное на придание оружию пространственной ориентации, необходимой для поражения мишени;

*прицеливание* – наведение системы «стрелок-оружие» в цель («зону поражения») с помощью прицельных приспособлений ружья (линия прицеливания и мушка) и поводки; особенности прицеливания в стендовой стрельбе;

*управление спуском* – нажим на спусковой крючок: мощный, плавный, без рывка;

*дыхание* – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела.

Обучающиеся должны знать следующее:

- стендовая стрельба как один из видов стрельбы;
- виды спортивного оружия: гладкоствольное и нарезное, огнестрельное и пневматическое;
- общая характеристика ружья, основные части, их назначение, взаимодействие;
- общая характеристика пневматической винтовки, основные части, их назначение, взаимодействие;
- прицеливание при стрельбе из пневматической винтовки с открытым прицелом: прицельная планка с прорезью, мушка, понятие «ровная мушка»;
- понятия: «кучность», «отрывы», «разброс», средняя точка попадания (СТП), нахождение СТП трех, пяти, десяти пробойн (пневматическая винтовка);
- стрельба с выносом (пневматическая винтовка);

- особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка ружья, отладка;
- экипировка: спортивный тренировочный костюм, брюки или шорты (низ штанины не выше 15 см от центра коленной чашечки) и рубашка или майка с рукавами, жилет, куртка или ветровка-дождевик, кроссовки или обувь повседневная, стрелковая шапочка с козырьком (бейсболка), стрелковые перчатки, наушники, очки-светофильтры; одежда спортсмена должна быть опрятной в соответствии с официальной обстановкой спортивных соревнований;
- требования и ограничения, предъявляемые правилами спортивных соревнований к оружию;
- патроны центрального боя, их устройство: гильза, капсюльный состав, порох, пыж-контейнер, дробь;
- понятия: «устойчивость», «район колебаний» (при стрельбе из пневматической винтовки) и «зона поражения» (в стендовой стрельбе);
- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- требования, предъявляемые правилами спортивных соревнований к изготовке для выполнения выстрела;
- элементы техники выполнения выстрела: изготовка, система «стрелок-оружие», вкладка, поводка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, задержка (остановка) дыхания, восприятие отдачи оружия;
- координирование элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

### **Техника стрельбы в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «трап»**

Упражнение ТРАП выполняется на стендовой площадке (траншейный стенд) с 5-ти стрелковых номеров (мест) повторением выстрелов, направленных на поражение мишеней, удаляющихся от стрелка по траекториям полета вперед, вправо и влево. Выполнение упражнения ТРАП регламентируется параметрами траншейной площадки, расположенными на ней номерами (мест, с которых стрелок выполняет выстрел по мишени), углами вылета, высотой и дальностью полета мишеней, а также другими требованиями, которые определены правилами спортивных соревнований по стендовой стрельбе.

## **Изготовка**

Изготовка – статическая поза, принимаемая стрелком перед выполнением выстрела. Изготовка должна обеспечивать определенное расположение спортсмена на номере площадки относительно вылета мишени и траектории ее полета, концентрацию внимания перед подачей команды, своевременное восприятие вылета мишени и быстрое, но мягкое включение в движение системы «стрелок-оружие».

Система «стрелок-оружие» – элемент изготовки, которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания и поводку. Система «стрелок-оружие» включает в себя однообразие действий по удержанию ружья левой и правой руками, положению затыльника приклада в плечевой впадине, положению головы на гребне приклада, направлению взора через прицельные приспособления, образному представлению о ружье в системе «стрелок-оружие» как неотделимой ее части. Умение управлять системой «стрелок-оружие», обеспечивая выполнение поводки мышцами, не участвующими в удержании ружья, – залог точного выстрела.

Основополагающими принципами изготовки в упражнении ТРАП являются определенное расположение стрелка на номере площадки относительно вылета мишени и траектории ее полета и рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее достичь устойчивое равновесие и свободную управляемость системой «стрелок-оружие» при выполнении одного или двух выстрелов, которые вместе в каждой отдельно взятой попытке обеспечивают правильное выполнение поводки и прицеливания. Устойчивость и управляемость системы «стрелок-оружие» при выполнении выстрела должны быть охарактеризованы как «очень хорошие».

Особое внимание при выполнении выстрела необходимо уделять координированию действий, направленных на изготовку и вкладку ружья перед выполнением выстрела, прицеливание, поводку (уверенный выход в «зону поражения»), нажим на спусковой крючок в движении при задержке дыхания.

Для выполнения выстрела стрелок становится так, чтобы система «стрелок-оружие» была очень точно направлена в зону вылета мишени. Это необходимо для создания оптимальных условий работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов и выстрела в целом, и правильной работы органов зрения. Правильная изготовка должна обеспечивать быстрое, но мягкое включение в движение системы «стрелок-оружие» и выполнение поводки по траектории полета мишени.

### **Элементы изготовки:**

*Ноги* – левая стопа ставится под углом 10-15° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая – под углом 25-30°; расстояние между пятками равно приблизительно одной стопе, носки слегка разведены в стороны; центр тяжести несколько смещается к левой ноге, акцент на переднюю часть стопы; спортсмен должен стоять в пределах стрелкового места;

*колени* – почти прямые; для обеспечения плавности поводки, не следует жестко закреплять мышцами коленные и голеностопные суставы;

*туловище* – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть в тонусе (оптимальном напряжении); перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;

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

*левая рука* – со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами ближе к последнему;

*кисть левой руки* обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;

*правая рука* – локоть опущен свободно; кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок, кисть обхватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;

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

*кисти рук* – располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, и обеспечивает оптимальное управление им при поводке, а также более точное прицеливание;

*голова* – лежит ровно, без наклона вправо, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

*Правила относятся к спортсменам, стреляющих с правого плеча, для спортсменов, стреляющих с левого плеча, правила меняются на противоположные.*

### **Характерные ошибки в изготовке:**

неоднобразная изготовка по характеру позы и мышечному напряжению;

неточное положение на номере относительно «зоны вылета» мишени;

изменение положения ружья относительно плеч за счет выведения левой руки вперед (изготовка левым боком вперед);

излишнее мышечное напряжение из-за неверного распределения центра тяжести;

чрезмерное мышечное напряжение при ожидании вылета мишени, что может привести к возникновению ошибок в других элементах выстрела, например в поводке;

чрезмерное сгибание в пояснице;

прогиб в пояснице (изготовка животом вперед);

смещение центра тяжести на правую (левую) ногу или на пятки (носки) при выполнении подготовительного движения стволами – опускание стволов до исходного положения;

опускание концов стволов ниже должного уровня;

опускания стволов руками при подготовке исходного положения к команде на вылет мишени.

### **Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие»:**

неоднообразное положение левой руки на цевье;

локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);

локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;

неоднообразная хватка рукоятки приклада кистью;

неоднообразная хватка по мышечным усилиям;

неоднообразное положение головы на гребне приклада;

отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;

нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопиться увидеть результат выстрела и приподнимает голову);

перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях, во время поводки;

неоднообразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания (в системе «стрелок-оружие»);

значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;

смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;

неоднообразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

### **Вкладка**

Вкладка – одна из составляющих изготовки: приклад поднимается до уровня грудной клетки и мягким движением вставляется в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада; правый локоть поднимается до уровня, близкого к горизонтальному (угол между предплечьем и корпусом составляет 35-45°); напряжение мышц рук, плечевого пояса и плеч должно

обеспечивать плотное положение оружия в плече и головы на прикладе без чрезмерного прижимания.

Выполнив вкладку ружья, стрелок образует систему «стрелок-оружие», которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания и выполнение поводки.

#### **Характерные ошибки при выполнении вкладки ружья в плечо:**

неоднородная вкладка затыльника приклада в плечо: смещение в сторону плечевого сустава или дельтовидной мышцы;

затыльник приклада вставляется слишком высоко, только нижней частью, поэтому голова занимает чрезмерно прямое положение с приподнятым вверх подбородком;

затыльник приклада вставляется в плечо слишком низко – голова наклоняется вперед, глаз смотрит исподлобья;

неоднородное положение головы на гребне приклада: вытягивание головы вперед, наклон вправо – влево, опора на гребень верхней частью скулы или подбородком из-за чего смещается положение оси глаза относительно оси прицельной планки.

#### **Поводка**

Поводка – плавное с ускорением движение системы «стрелок-оружие», сопровождающее полет мишени по траектории. Приняв изготовку перед подачей команды, спортсмен контролирует себя и снимает излишнее мышечное напряжение, затем переносит внимание с мушки на то место, где должна появиться мишень (смотреть надо двумя глазами проекционно через мушку на место вылета мишени), после чего произносит команду на подачу мишени. Для надежности срабатывания микрофонных приспособлений команда должна подаваться достаточно громко, но без чрезмерных усилий, на естественном выдохе. Обычно подается команда «А» или «О», иногда «Дай». Желательно произносить такое сочетание букв, которое не приводит к чрезмерному напряжению мускулатуры лица и гортани. К моменту подачи команды концентрация внимания должна быть максимальной. Ничто не должно отвлекать стрелка: он весь в ожидании появления мишени, весь во внимании.

Поводка направлена на придание оружию пространственной ориентации, необходимой для поражения мишени, и создание условий для своевременного выполнения нажима на спусковой крючок. Выполняемое стрелком движение «поводка» сложно по своей структуре. Коррекция ориентации оружия в процессе поводки по горизонтали выполняется за счет работы мышечных групп ног и корпуса, а по вертикали только за счет мышечных групп корпуса.

В поводке выделяются три фазы: начальная (стартовая), средняя и завершающая. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получает во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не участвующих

в выполнении поводки. Подключение к поводке рук, является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение быстро, но мягко, без рывка, который почти всегда приводит к неточному выходу на мишень. Такой характер движения системы «стрелок-оружие» в начальной фазе поводки определяет точность совпадения перемещения оружия с траекторией полета мишени, а также задает ускорение для средней фазы поводки. В процессе поводки (средняя фаза) происходит постепенный обгон мишени.

Важно, чтобы он проходил со скоростью, доступной для восприятия (контролировался стрелком) и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку правильно сориентировать оружие и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность ее поражения. Оптимальный по скорости и стабильный по ритму обгон мишени обеспечивают условия для выполнения завершающего действия – нажим на спусковой крючок. Нажим осуществляется на фоне завершающей фазы поводки, когда перемещение прицельной линии совпадает с траекторией полета мишени, при этом скорость перемещения «стволов» выше скорости полета мишени. Оптимальные скорость и ритм выполнения поводки и обгона мишени позволяют выполнять выстрелы достаточно быстро и с высокой степенью надежности. Особого внимания требуют начальная фаза и использование инерции движения оружия в средней и завершающей фазах, а также формирование оптимального ритма выполнения поводки и обгона мишени.

Нередко в завершающей фазе возникает замедление поводки и даже остановка. Это достаточно распространенная ошибка, как правило, ее следствием бывает промах.

#### **Характерные ошибки при выполнении поводки:**

несвоевременное восприятие вылета мишени; стараясь «наверстать упущенное время», стрелок выполняет поводку резче, с большим ускорением, нередко подключая работу рук;

чрезмерно быстрое начало движения (поводки) – стволы ушли вперед мишени, стрелок вынужден уточнять прицеливание, затягивает его и не успевает своевременно нажать на спусковой крючок: нарушение координирования действий;

рывковый характер стартового движения с подключением рук;

перемещение ружья за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях (нарушение системы «стрелок-оружие»);

высокая скорость обгона мишени, в результате стрелок опаздывает с нажимом на спусковой крючок, стволы уходят вперед мишени;

остановка поводки в момент нажима на спусковой крючок (преждевременный выход из «рабочего состояния»);

смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» с ноги на ногу, с носков на пятки в процессе поводки;

выполнение поводки с одновременной «потяжкой» к мишени, что приводит к значительному замедлению движения в завершающей фазе поводки;

прекращение поводки одновременно с выстрелом и преждевременный выход из «рабочего состояния».

Стрелок привыкает заканчивать поводку одновременно с выстрелом. Выстрел для него – сигнал окончания работы. Так как выстрел по времени слишком незначительно отделен от нажима на спусковой крючок, то очень часто сигналом к окончанию движения становится не выстрел, а сам нажим. Необходимо с самого начала обучения вырабатывать навык продолжения движения по инерции еще некоторое время после выстрела. Со временем продолжение движения после выстрела по инерции должно быть автоматизировано.

### **Прицеливание**

Прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель («зону поражения») с помощью прицельных приспособлений и поводки. Особенностью прицеливания в упражнении ТРАП является величина упреждения (район поражения мишени) в зависимости от углов вылета и направления траектории мишеней, а также расстояния, на котором выполняется первый или второй выстрелы.

### **Характерные ошибки в прицеливании:**

неоднообразная прикладка, из-за чего смещается положение оси глаза относительно оси прицельной планки; (у начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений; для этого тренер-преподаватель должен визуалью со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки; во избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике);

нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);

стремление к более точному прицеливанию (выцеливание), которое часто приводит к задержке нажима на спусковой крючок, замедлению поводки и остановке стволов;

длительное прицеливание (выцеливание) при выполнении второго выстрела;

стрельба без прицеливания, закрывание глаз в момент нажима на спусковой крючок (характерна для начинающих стрелков).

### **Управление спуском**

Управление спуском – активный, мощный, но плавный нажим на спусковой крючок указательным пальцем вдоль оси канала ствола; работа указательного пальца должна быть автономной, без изменения мышечных усилий

кисти (напряжения или расслабления), обхватывающей рукоятку ружья, а также включения каких - либо других групп мышц; освоение мощности нажима должно осуществляться постепенно, в несколько приемов.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, одного из основных элементов техники выполнения выстрела:

понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке – «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;

показ управления спуском – наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер-преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);

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

объяснение – рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключая рывок (дергание); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»;

подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

#### **Характерные ошибки при управлении спуском:**

нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, что характерно для начинающих стрелков;

неоднообразный предварительный выжим натяжения спуска, что при дожиме приводит к преждевременному или с опозданием выстрелу;

рывковый характер нажима на спусковой крючок;  
 рывковый характер начала движения указательного пальца с последующей длительной «обработкой» мишени, затягивание выстрела;  
 поддергивание спускового крючка, связанное с желанием сделать выстрел более точно;

поддергивание спускового крючка из-за неравномерного движения ружья в поводке;

подключение к работе указательного пальца других групп мышц (например, увеличение или ослабление мышечных усилий кисти, обхватывающей рукоятку);

невыполнение второго выстрела – начинающий стрелок забывает отпустить спусковой крючок после первого выстрела, боится нажать второй раз.

Успешность выступлений на спортивных соревнованиях стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, не «подлавливая», без рывка. Поэтому на НП, УТЭ необходимо выделять на каждом занятии определенное время для освоения и выработки прочного навыка выполнения правильного нажима на спусковой крючок. В группах ССМ такую работу нужно проводить периодически и в тех ситуациях, когда появляются «неожиданные» промахи.

### **Дыхание**

Дыхание – один из элементов техники выполнения выстрела. Оно разделяется на естественное, когда в паузах между выстрелами спортсмен не обращает внимание на этот процесс, и принудительное, когда спортсмен в паузах между выстрелами сознательно учащает или замедляет дыхание, а также увеличивает его глубину с целью ослабить стрессовое состояние, и на задержку дыхания на время вскидки, поводки и нажима на спусковой крючок. Задержка дыхания от момента подачи команды на вылет мишени до выстрела составляет не более 3-х секунд и не представляет трудностей при ее освоении.

### **Характерные ошибки при выполнении дыхания**

Основной ошибкой начинающих стрелков является чрезмерный вдох или выдох перед задержкой дыхания, а также отсутствие навыка голосовой подачи команды на вылет мишени. Стрелок должен выбрать манеру подачи голосовой команды – оптимальное сочетание и силу звуков, произносимых на вдохе или выдохе.

### **Выполнение выстрела**

соединение (координирование) в единое целое действий, направленных на принятие изготовки, выполнение вкладки, задержку дыхания, выполнение поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и восприятие отдачи оружия. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

умение использовать в пределах правил спортивных соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела (длины рук, шеи, кисти);

однообразие выполнения всех элементов изготовления;

умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны вылета» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготовления;

умение правильно распределять центр тяжести своего тела для обеспечения свободного управления системой «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;

умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);

длительное и многократное нахождение в изготовке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления (развитие силовой выносливости);

умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);

умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;

умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера-преподавателя – убедить обучающихся в необходимости овладевать умением анализировать, делать выводы и принимать решения;

однообразное накладывание головы на гребень приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;

умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;

умение автономно выполнять указательным пальцем нажим на спусковой крючок без включения (напряжения) других групп мышц;

умение управлять нажимом на спусковой крючок в сочетании с четко выполняемыми остальными элементами выстрела, доведение нажима до автоматизма;

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

умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрел в целом, постепенно доводя до автоматизма;

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

умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;

умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность работ»);

умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишени;

умение своевременно реагировать на вылет мишени мягким и слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траектории полета мишени, при этом недопустимо перемещение оружия за счет работы рук;

– выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») с быстро, но плавно в начальной фазе, оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе и совмещением движения системы «стрелок-оружие» с траекторией полета мишени при использовании инерции движения оружия в завершающей фазе;

– умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах поводки;

– выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на обгон мишени, которое обеспечивает условия для своевременного завершения нажима на спусковой крючок. При разучивании элементов техники выполнения выстрела следует неукоснительно соблюдать принципы: «От простого к сложному», «Постепенность и последовательность».

Для того чтобы обеспечить прочное запоминание расположения частей тела, последовательность и характер действий, направленных на выполнения выстрела, стрелок должен выполнять каждый из осваиваемых элементов многократно. Количество повторов зависит от физических возможностей спортсмена и его психики. Не следует допускать выполнение движений на фоне развивающегося утомления, так как это часто приводит к появлению грубых координационных ошибок. Применяя метод расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий на НП и в дальнейшем необходимо использовать

разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

исходное положение – положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);

положение рук на ружье, ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);

однообразное накладывание головы на гребень приклада (разучивание в начале без прицеливания, а затем с прицеливанием);

прицеливание при стрельбе из ружья: прицельная линия и мушка (особенности прицеливания в стендовой стрельбе);

правильное положение глаза относительно прицельной планки, проверка положения глаза относительно мушки (у начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений; для этого тренер-преподаватель должен визуальным способом со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки; во избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике);

тренировка ведущего глаза;

определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса;

соединение изготовления, вкладки и прицеливания (без нажима на спусковой крючок);

удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);

активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола ружья без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима на спусковой крючок постепенное, в несколько приемов);

автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;

соединение изготовления, вкладки, прицеливания и нажима на спусковой крючок на фоне светлой стены (без поводки);

опускание ружья до уровня, соответствующего переднему срезу козырька траншеи;

поводка – перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, рук, головы на оружии, глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);

поводка – перемещение оружия влево, вправо, вниз, вверх, круговые перемещения оружия справа налево и слева направо с контролем за фиксацией оружия в плече, головы на гребне приклада и глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);

вкладка, прицеливание и поводка по заданным траекториям (без нажима на спусковой крючок) по мишеням;

вкладка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении – выполнение «выстрела» без патрона;

выполнение изготовки и поводки перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;

выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз по прямым угонным мишеням (с небольшим углом возвышения и со значительно уменьшенной дальностью заброса);

выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням с постепенно увеличиваемыми углами возвышения и дальностью заброса мишеней;

выполнение «выстрелов» без патрона по прямым мишеням с разными углами возвышения, включая средние и большие, кроме минимальных и с дальностью заброса мишени, определяемой правилами соревнований;

выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби по прямым мишеням с разными углами возвышения;

выполнение выстрелов стандартными патронами по прямым мишеням с разными углами возвышения;

выполнение серий из 2-5-ти выстрелов в группах НП;

увеличение нагрузки в учебно-тренировочных группах:

1-го года обучения – выполнение нескольких серий из 10-15-20-25-ти выстрелов,

2-го года обучения – выполнение нескольких серий из 25-30-35-40-45-50-ти выстрелов,

в группах ССМ и ВСМ – значительно большего количества, исходя из подготовленности стрелков.

Формировать технически правильные действия выполнения выстрела по левым и правым мишеням следует так же, как и по прямым. Общий подход: постепенное увеличение углов от малых до углов в  $45^\circ$ , использование уменьшенной дальности заброса мишеней с постепенным ее увеличением до величины, определяемой правилами соревнований и более, выполнение «выстрелов» без патрона, патроном с облегченными навесками пороха и дроби и стандартными патронами. Примечание. При разучивании и освоении поводки необходимо следовать принципу «От простого

к сложному»: выполнение выстрелов по угонным мишеням с постепенным увеличением углов возвышения от 1 м 50 см до 3 м 50 см; по левым и правым мишеням с постепенным увеличением углов от 5° до 45°; выполнение движения в замедленном темпе; по мере освоения поводки движение ускоряется и доводится по скорости и амплитуде до характеристик, определяемых полетом мишеней.

Для того, чтобы снизить психологическую напряженность обучающегося, начинающего осваивать технику выполнения выстрела и уберечь от практически неизбежных ошибок, которые при многократных повторях закрепляются в неправильный навык, при переходе к разучиванию выполнения выстрела в естественных условиях на стендовой площадке необходимо следующее:

выполнение на первых занятиях «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз;

использование специально заряженных патронов с минимальными навесками пороха и дроби;

использование укороченной дистанции (выход вперед) и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный, в несколько приемов, отход на основной (исходный) рубеж;

использование уменьшенной дальности заброса мишеней и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенное, в несколько приемов, увеличение дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами выполнения упражнения и более.

Возможности настройки метательных машинок на разные по величине углы возвышения и боковые (от малых до больших) позволяют свести к минимуму опасность появления «дергания» (рывка), «ожидания» выстрела и неизбежной «встречи» его. Увеличение углов следует проводить постепенно, в несколько приемов. Переход к большим углам (возвышения и боковым) должен быть подготовлен: все действия начинающего стрелка по выполнению выстрела должны быть четкими, скоординированы, быстры, без суетливости. Чем больше будет переходов к постепенно увеличивающимся углам, тем надежней достижение цели – «чистота» выполнения технических действий.

Такая методика обучения в группах НП и освоения в учебно-тренировочных группах первого года несколько замедляет учебно-тренировочный процесс, требует дополнительных организационных усилий, затрат времени на настройку мишенного метательного оборудования. Но она способствует формированию навыков выполнения выстрела, когда появление и закрепление ошибок сводится к минимуму. В дальнейшем не нужно будет тратить время на «борьбу» с ними, почти всегда без уверенности в окончательной победе.

В группах НП, разучивая и осваивая элементы техники выполнения выстрела, учебно-тренировочные занятия следует проводить в специально подготовленных

классе или тренажерном зале. На стене с помощью контрастных по цвету кусков шпагата или веревки задаются (обозначаются) «траектории», приближенные к реальными условиям стрельбы. На нескольких первых учебно-тренировочных занятиях мишени на «траекториях» не обозначаются.

При каждом подходе к стрелковому месту спортсмен должен соблюдать строгую последовательность действий на номере:

постановка ног, обеспечивающая направление системы в «зону вылета» мишени;

подъем ружья до уровня грудной мышцы;

распределение центра тяжести системы «стрелок-оружие»;

вкладка ружья в плечо и проверка положения затыльника (ружье находится в положении, близком к горизонтальному);

накладывание головы (щеки) на гребень приклада и проверка положения мушки;

опускание ружья до уровня, соответствующего переднему срезу козырька траншеи;

проверка мышечного тонуса (устранение излишнего напряжения).

Первоначально поводка выполняется медленно, после каждой из коротких серий по 5-7 повторов поводок необходим непродолжительный отдых. Через несколько учебно-тренировочных занятий можно и нужно начинать освоение нажима на спусковой крючок в процессе поводки первоначально без уточнения прицеливания. Обязательным является тщательный контроль за правильностью выполнения элементов и выстрела в целом, что предупреждает появление ошибок. Очень важно направлять внимание стрелков на формирование правильного ритма выполнения поводки: быстрое, но мягкое, без рывка начало движения в начальной фазе и использование инерции оружия в средней и завершающей фазах. По мере освоения обучающимися поводки по заданным «траекториям» после обстоятельного объяснения следует приступить к разучиванию поводки по мысленно представляемым траекториям (при овладении техникой выполнения поводки обучающиеся многократно прослеживают траектории полета мишени; количество повторов таково, что зрительное восприятие становится основой яркого четкого представления картины движения мишени и стволов; это позволяет стрелкам выполнять «выстрелы» без патрона по мысленно представляемым траекториям не только на стрелковой площадке, но и в любой обстановке: в учебном классе или дома перед зеркалом, строго соблюдая меры безопасности).

На следующих занятиях упражнение выполняется по условным точкам мишеням. Необходимо учитывать разницу дистанций: их размеры должны пропорционально соответствовать размерам реальных мишеней. Точки мишени

располагают на стене так, чтобы обеспечить амплитуду поводки в соответствии с реальными условиями стрельбы.

Осваивая правильную поводку, следует перейти к формированию нажима на спусковой крючок («параллельность работ»): сначала без уточнения прицеливания, а затем с прицеливанием в зависимости от расположения мишеней:

по низкой прямой, а также по низким мишеням с небольшими углами отклонений от прямой в момент подхода стволов к мишени;

по высокой прямой, а также близким к ней боковым мишеням, когда стволы достигли мишени;

по крутым боковым, когда стволы прошли мишень.

В процессе стрельбы по условным точкам-мишеням необходимо формировать оптимальную скорость обгона и стабильный ритм поводки, при которых спортсмен хорошо ощущает момент сближения стволов и мишени; поводка выполняется не слишком медленно, с ускорением. Обучающиеся должны привыкнуть к полной имитации действий, включая команду на подачу мишени. Необходим тщательный контроль за правильностью выполнения действий и особенно на завершающей фазе поводки: не оставлять без внимания замедление поводки и остановку стволов. Очень ответственный момент – переход к выполнению выстрелов на стрелковой площадке. Кроме овладения техникой по выполнению выстрела, стрелок должен быть уже обучен действиям по заряданию ружья. Практической стрельбе предшествует имитационная тренировка, в процессе которой все стрелки многократно воспроизводят изготовку, прицеливание и поводку с нажимом на спусковой крючок (выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз) то количество раз, которое соответствует их подготовленности. Возможность выполнения выстрела с патроном предоставляется только тогда, когда тренер-преподаватель видит, что все действия стрелка безошибочны, сформированы навыки безопасного обращения с оружием на площадке и правильного поведения на номере, усвоены правила перемещения на стрелковой площадке при переходе с номера на номер.

Применение стандартных (24 грамма) патронов на НП нежелательно из-за боязни начинающих стрелков отдачи от выстрела. Это может привести к возникновению и закреплению ошибок. В группах НП необходимо использовать патроны с облегченными навесками пороха и дроби. Это позволяет избежать боязни выстрела, обеспечивает качественный перенос умений, сформированных в условиях класса, в естественные условия выполнения выстрела на стрелковой площадке.

**Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении ТРАП:**

нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;

чрезмерное мышечное напряжение при ожидании выстрела;

переключение внимания с правильного выполнения элементов выстрела на его ожидание (ожидание отдачи, ее боязнь);

переключение внимания с правильного выполнения технических действий на попадание в мишень; стрелок во власти желания разбить тарелочку;

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

замедление поводки и остановка стволов в момент нажатия на спусковой крючок;

нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий, например: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстрее (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;

неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;

неумение отдыхать между выстрелами и сериями;

неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;

неумение приспосабливаться к погодным условиям, изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра, давления, влажности;

неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;

неумение приспосабливаться к фону, на котором проходит полет мишени;

нарушение мер безопасности; резкое закрывание ружья, ведущее к случайным выстрелам.

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

Использование на начальном этапе методики последовательного неспешного разучивания и освоения отдельных элементов техники поможет в дальнейшем освоить и закрепить в прочный навык правильное (координированное) выполнение выстрела.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать, что ошибка при выполнении выстрела (промах) – это уже случившийся факт. Для устранения ошибки необходимо работать над причинами ее возникновения. Следует помнить, что одна незначительная ошибка в изготовке (первый элемент техники выполнения выстрела) может повлечь череду ошибок в других элементах.

### **Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:**

стрельба с заданием, стрельба до промаха и другие формы;  
 прикидки, контрольные стрельбы на результат;  
 выполнение учебно-тренировочных упражнений по условиям спортивных соревнований;  
 турниры, товарищеские встречи;  
 квалификационные и календарные стрельбы;  
 выполнение установочных и разрядных нормативов, установление и повышение личных рекордов с оружием.

### **Техника стрельбы в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «скит»**

Упражнение СКИТ выполняется на стендовой площадке «Круглый стенд» с 8-ти стрелковых номеров (мест) повторением выстрелов, направленных на поражение одиночных и дуплетных (парных) мишеней, выпускаемых в определенной последовательности и имеющих траектории полета слева направо и справа налево. Выполнение упражнения СКИТ регламентируется параметрами площадки, расположенными на ней номерами (мест, с которых стрелок выполняет выстрел по мишени), траекторией полета мишеней, выпускаемых из верхней и нижней будок, а также другими требованиями, которые определены правилами спортивных соревнований по стендовой стрельбе.

#### **Изготовка**

Изготовка – статическая поза, принимаемая стрелком перед выполнением выстрела. Изготовка должна обеспечивать определенное расположение спортсмена на номере площадки относительно вылета мишени и траектории ее полета, концентрацию внимания перед подачей команды, своевременное восприятие вылета мишени и быстрое, но мягкое включение в движение «вскидка-поводка» системы «стрелок-оружие».

Система «стрелок-оружие» – элемент изготовки, который обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания и поводку. Система «стрелок-оружие» включает в себя однообразие действий по удержанию ружья левой и правой руками, положению затыльника приклада в плечевой впадине, положению головы на гребне приклада, направлению взора через прицельные приспособления, образному представлению о ружье в системе «стрелок-оружие» как неотделимой ее части. Умение управлять системой «стрелок-оружие», обеспечивая выполнение поводки мышцами, не участвующими в удержании ружья, – залог точного выстрела.

Основополагающим принципом изготовки в упражнении СКИТ является определенное расположение стрелка на номере площадки относительно вылета одной или двух мишеней и траекторий их полета, рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее достичь устойчивое равновесие и свободное

управление системы «стрелок-оружие» при выполнении одного или последовательно двух выстрелов (дуплета), которые вместе в каждой отдельно взятой попытке обеспечивают правильное выполнение вскидки-поводки и первого выстрела, переход к поводке и выполнение второго выстрела. Устойчивость и управляемость системы «стрелок-оружие» при выполнении выстрела должны быть охарактеризованы как «очень хорошие».

Особое внимание необходимо уделять координированию действий, направленных на следующее:

принятие изготовки перед подачей команды голосом (нижняя часть приклада должна быть на или ниже официальной маркерной ленты, укрепленной на одежде стрелка в месте, определяемом правилами спортивных соревнований);

выполнение вскидки, прицеливания, поводки;

уверенный выход в «зону поражения», нажима на спусковой крючок в движении при затаивании дыхания, восприятие отдачи оружия и переход ко второму выстрелу, если это дуплет.

Для выполнения выстрела обучающийся встает так, чтобы система «стрелок-оружие» была очень точно направлена в «зону поражения» мишени. Это необходимо для создания оптимальных условий работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов и выстрела в целом, и полноценной работы органов зрения. Затем обучающиеся без смещения центра тяжести и каких-либо изменений в изготовке делает плавный разворот корпуса в положение с ориентацией на вылет мишени (это исходное положение перед голосовой командой для подачи мишени). К развороту не должны подключаться руки (наиболее распространенная ошибка).

Правильная изготовка должна обеспечить дальнейшие очень точные действия: быстрое, но мягкое движение - «вскидка» ружья, создание системы «стрелок-оружие» и выполнение начала «поводки» (все вместе «вскидка-поводка») с выходом стволов на траекторию полета первой мишени, ее поводки и выстрелом с последующим переходом к «поводке» второй мишени. Движение «вскидка-поводка» («вскидка» ружья, создание системы «стрелок-оружие» и «поводка») процесс одновременный и неразрывный.

#### **Элементы изготовки:**

*ноги* – левая стопа ставится под углом 20-25° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая – под углом 40-45°. Из-за особенностей выполнения выстрела в упражнении СКИТ для сохранения равновесия системы «стрелок-оружие» требуется несколько увеличенная площадь опоры, поэтому расстояние между ногами немного больше, чем при выполнении упражнения ТРАП, носки слегка разведены в стороны; распределять вес тела с оружием предпочтительнее равномерно на обе стопы, акцент на переднюю часть стоп; мышцы

ног могут быть слегка расслаблены, а колени незначительно согнуты; спортсмен должен стоять в пределах стрелкового места;

*колени* – почти выпрямлены; для обеспечения плавности вскидки и «поводки», не следует жестко закреплять мышцами коленные и голеностопные суставы;

*туловище* – следует держать по возможности прямо, слегка наклонив вперед (перенос центра тяжести на переднюю часть свода стопы); все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть в оптимальном напряжении; перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;

*позвоночник* – незначительно согнут в грудной части так и на столько, насколько необходимо для придания устойчивого равновесия системе «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;

*левая рука* – со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами ближе к последнему; положение ладони под цевьем должно соответствовать естественному положению полуоткрытой ладони без вывертов и скручиваний; кисть левой руки обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;

*правая рука* – локоть опущен свободно; кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок; кисть обхватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;

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

*кисти рук* – располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, обеспечивает оптимальное управление им при «поводке» и более точное прицеливание; для быстрой и точной вкладки приклада в плечо допустимо некоторое смещение левой руки ближе к центру тяжести ружья или дальше от него (необходимость в этом возникает у отдельных стрелков из-за особенностей роста и длины рук);

*голова* – лежит ровно, без наклона вправо, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения правого (если он ведущий) глаза совмещалась с осью прицельной планки, и мушка проектировалась на середину прицельной планки; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

*Правила относятся к спортсменам, стреляющим с правого плеча, для спортсменов, стреляющих с левого плеча, правила меняются на противоположные.*

### **Характерные ошибки в изготовке от плеча:**

неточное положение изготовки на номере относительно «зоны вылета» мишени;  
голова наклонена вперед – стрелок смотрит на вылет через мушку исподлобья;  
низкое положение затыльника приклада – плечо приподнято вверх;  
затыльник приклада упирается не в плечевой выем, а в сустав;  
ружье удерживается в плече с излишним усилием;  
приклад не зафиксирован щекой;

неоптимально расслаблены ноги (колени); - центр тяжести системы «стрелок-оружие» чрезмерно смещен на левую (правую) ногу, на пятки (носки); во время опускания оружия к бедру:

в момент прерывания фиксации ружья в плече изменяется положение головы;  
одновременно с прикладом опускаются концы стволов;  
опускание приклада происходит не по кратчайшей траектории;  
приклад в изготовке опускается ниже необходимого положения;  
изменение позы тела;

смещение центра тяжести на правую (левую) ногу или на пятки (носки) при выполнении подготовительного движения ружьем – опускание приклада до исходного положения; в стартовом положении:

положение приклада не соответствует требованиям правил спортивных соревнований: приклад в изготовке находится слишком высоко или низко;

приклад выведен далеко вперед или отведен назад, при этом ружье удерживается выпрямленными или чрезмерно согнутыми в локтях руками, что приводит к лишним движениям при вскидке;

приклад с усилием прижимается в район гребня подвздошной кости (должен только касаться);

правый локоть опущен вниз и прижимается к ружью или чрезмерно прижат к туловищу;

стрелок, стремясь облегчить удержание ружья в исходном положении, уводит локоть влево, разворачиваясь левым боком вперед, или отводит назад плечи, прогибаясь в пояснице;

концы стволов ориентированы выше или ниже намеченной траектории;

при выполнении предварительного разворота происходит смещение центра тяжести;

предварительный разворот не совпадает с траекторией полета мишени или выполнен с подключением рук и/или смещением центра тяжести;

положение (ориентация) стволов относительно окна вылета мишени не соответствует индивидуальным возможностям спортсмена по скорости реакции, характеру стартового движения;

неоднородная подготовка по характеру позы и мышечному напряжению;

излишнее мышечное напряжение из-за неверного распределения центра тяжести;

чрезмерное мышечное напряжение при ожидании вылета мишени, что может привести к возникновению ошибок в других элементах выстрела, например, в «поводке»;

чрезмерное сгибание в пояснице и смещение центра тяжести на правую ногу или на пятки;

прогиб в пояснице (подготовка животом вперед).

### **Характерные ошибки в технике СКИТ:**

неоднородное положение головы на гребне приклада: вытягивание вперед, наклон вправо;

неоднородное положение левой руки на цевье;

локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);

локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;

неоднородная хватка по положению кисти;

неоднородная хватка по мышечным усилиям;

отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;

нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);

перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время «поводки»;

неоднородные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания;

значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;

смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;

неоднородное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

### **Вскидка**

Вскидка – приведение ружья из статического положения в подготовку в положение «прицеливание», то есть создание системы «стрелок-оружие». Стрелок выполняет движение, одновременно поднимая ружье, вкладывая затыльник приклада в плечо и поднося гребень приклада к щеке. Вскидка выполняется быстрым

и плавным движением рук, удерживающих ружье, при этом гребень приклада касается щеки, а затыльник приклада мягко фиксируется в плечевой впадине. Положение ружья в плече и головы на прикладе должно быть плотным, без чрезмерного прижимания.

Приняв изготовку на «зону поражения» мишени (предполагаемого выстрела), спортсмен контролирует себя и снимает излишнее мышечное напряжение, затем делает разворот на «зону вылета» мишени, переносит внимание с мушки на то место, где должна появиться мишень (смотреть надо двумя глазами), после чего произносит команду на подачу мишени. Для надежности срабатывания микрофонных приспособлений команда должна звучать достаточно громко, но без чрезмерных усилий, на естественном выдохе. Обычно подается команда «Дай». Желательно произносить такое сочетание букв, которое не приводит к чрезмерному напряжению мускулатуры лица и гортани. К моменту подачи команды концентрация внимания должна быть максимальной. Ничто не должно отвлекать стрелка: он весь в ожидании появления мишени и на ее вылет отвечает вскидкой.

Обучение вскидке нужно начать с разучивания исходного положения «от плеча», когда ружье находится в положении прицеливания. Сначала должны быть освоены положения ног, туловища, рук на оружии, головы на гребне приклада, приклада в плече. Затем нужно разучить опускание приклада ружья в район гребня подвздошной кости. Точное место положения приклада в изготовке определено правилами соревнований. При опускании приклада нельзя ничего менять во взаиморасположении частей тела, при этом концы стволов остаются в исходном положении (на исходном горизонтальном уровне). После этого можно переходить к разучиванию вскидки: подъему оружия к щеке и вкладыванию приклада в выемку плеча. Выполняя подъем оружия, стрелок не должен нарушать взаимоположение основных звеньев тела. И тренер-преподаватель, и сам стрелок должны быть особенно внимательны при выполнении этого элемента. Разучивание вскидки нужно проводить неспешно, контролируя «чистоту» выполнения каждого из элементов.

Многие используют подготовительное упражнение с такой последовательностью действий:

принятие изготовки с оружием «от плеча» – пауза около 2-х секунд;

опускание приклада в район гребня подвздошной кости – пауза около 4-х секунд, во время которой проверяются положение концов стволов и приклада (снятие излишнего напряжения);

подъем ружья с одновременным касанием щеки гребня приклада и вкладыванием затыльника приклада в выемку плеча – пауза для проверки совпадения осей глаза и прицельной планки с мушкой.

Вскидка – элемент техники выполнения выстрела в упражнении СКИТ, наиболее сложный по координации и требующий особого внимания тренера-

преподавателя и самого спортсмена. В процессе выполнения вскидки ружьём придается первичная пространственная ориентация относительно мишени и создаются условия для последующего ее уточнения в процессе поводки. При выполнении вскидки стрелок плавным, ускоряющимся движением направляет ружье вверх к щеке и плечу. Подъем ружья осуществляется по кратчайшей траектории. Левая рука делает незначительное движение вперед, поднимая приклад. Как только ружье окажется на уровне плеча и щеки, оно фиксируется в плечевой впадине и щекой. Положения щеки на гребне приклада, затыльника в плече и степень плотности фиксации их должны быть стабильными. Вкладка затыльника непосредственно в плечевой сустав не рекомендуется, так как в этом случае гораздо сложнее добиться его однообразного положения. Кроме того, нередки случаи травм плечевого сустава. Положение затыльника в плече должно быть таким, чтобы голова свободно, без наклона вперед располагалась на прикладе. Голова лежит плотно, без заметных усилий, соприкасаясь с прикладом примерно серединой щеки. Следует избегать наклона головы вперед, при котором прицеливание будет выполняться «исподлобья». При правильном, освоенном накладывании головы на гребень приклада ось глаза (зрения) стрелка должна совпадать с осевой линией прицельной планки автоматически. Этот автоматизм должен быть результатом большой тренировочной работы и правильной подгонки приклада с учетом индивидуальных особенностей стрелка.

Вскидка не должна носить резко выраженный силовой характер, величина усилия зависит от массы ружья. Ружье удерживается в плече оптимальным равномерным усилием обеих рук. Одновременно с подъемом ружья выполняется разворот системы «стрелок-оружие» в направлении полета мишени за счет работы мышц ног и корпуса. В процессе разворота стволы преследуют мишень, предвосхищая и повторяя траекторию ее полета.

При обучении вскидке необходима определенная последовательность действий:  
 принять изготовку в «зону поражения» мишени;  
 выполнить разворот в «зону вылета» мишени;  
 снять лишнее мышечное напряжение и подать команду;  
 с подачей мишени выполнить вскидку ружья и разворот системы «стрелок-оружие» в «зону поражения» мишени; оба эти действия выполняются одновременно и без задержки.

Необходимо приучать начинающего стрелка контролировать следующее:  
 руки выполняют вскидку ружья, а ноги и корпус разворот в направлении «зоны поражения» мишени;

при вкладке приклада в плечевую впадину плечо не должно подниматься вверх, выдвигаться вперед или оттягиваться назад;

при выполнении вскидки стрелок не должен сгибаться в пояснице, тянуться к мишени; эти движения носят характер сбивающих воздействий: значительные перераспределения общего центра тяжести системы «стрелок-оружие» и подключение других мышечных групп;

голова сохраняет положение, заданное изготовкой: ружье поднимается к щеке, а не голова наклоняется к ружью;

моменты вкладывания приклада в плечо и фиксации щеки на гребне приклада должны быть одновременными;

взаимодействие ружья с плечом и щекой в момент фиксации не должно иметь характер удара, так как возникающие при этом вибрации задерживают совмещение оси зрения с осью прицельной планки;

окончательное положение затыльника в плече, щеки на прикладе и степень плотности этих фиксаций должны быть стабильны;

вскидка должна завершаться к тому моменту, когда мишень пролетает примерно половину расстояния до центра площадки.

После каждой вскидки должны указывать стрелку на ошибки, допущенные им, объяснять их причины, отмечать хорошо выполненные элементы. После нескольких учебно-тренировочных занятий, когда стрелки ознакомятся с типовыми ошибками, задавая наводящие вопросы, следует подвести обучающихся к самостоятельной оценке правильности своих действий. Формируя у начинающих стрелков способность к самооценке своих действий и ощущений, тренер-преподаватель должен периодически опрашивать каждого о том, как он оценивает выстрел, что чувствовал при его выполнении, каковы, по его мнению, характер вскидки, поводки, реакция на появление мишени. В дальнейшем самооценка должна стать одной из составляющих учебно-тренировочного процесса. Она поможет спортсмену сознательно совершенствовать технику выполнения выстрела и добиваться высоких результатов.

### **Характерные ошибки при вскидке:**

вскидка выполняется в замедленном темпе;

рывковый характер вскидки;

стрелок, поднимая ружье, одновременно поднимает правое плечо – это наиболее трудно исправляемая ошибка, устранение которой требует большой индивидуальной работы с начинающим спортсменом;

во время вскидки стволы оказываются выше или ниже намеченной траектории из-за подрабатывания левой руки;

затыльник вставляется слишком высоко, только нижней частью, поэтому голова занимает чрезмерно прямое положение с приподнятым вверх подбородком;

затыльник вставляется в плечо слишком низко – голова наклоняется вперед, глаз смотрит исподлобья;

моменты фиксации затыльника приклада в плече и головы на гребне приклада не совпадают по времени;

во время подъема ружья или в момент его вкладки в плечо голова наклоняется вниз;

недонос ружья до щеки при вскидке (остается зазор между щекой и прикладом; подъем ружья осуществляется со значительным выносом вперед, а затем (в момент вкладки) отведением его назад, то есть ружье движется не по кратчайшему пути, а по дуге;

неоднообразная вкладка приклада в плечо: смещение по высоте и в сторону плечевого сустава;

ружье вкладывается в плечо с заметным ударом, концы стволов отклонены от исходного положения вверх или вниз;

в момент вкладки ружья в плечо ось прицельной планки смещена относительно оси глаза;

при подъеме ружья стрелок меняет позу: разгибается в пояснице или переносит центр тяжести с ноги на ногу;

после завершения вскидки стрелок не продолжает движение по траектории.

### **Поводка**

Поводка – плавное с ускорением движение (слежение) системы «стрелок-оружие» по траектории полета мишени. Она направлена на придание оружию пространственной ориентации, необходимой для поражения мишени, и создание условий для своевременного выполнения нажима на спусковой крючок. Выполняемое стрелком движение действие «поводка» сложно по своей структуре. Коррекция ориентации оружия в процессе поводки по горизонтали (вращательное движение) выполняется за счет работы мышечных групп ног и корпуса, а по вертикали («сгибание-разгибание» в пояснице) – за счет работы мышечных групп спины и брюшного пресса.

В поводке выделяются три фазы: начальная (стартовая), средняя и завершающая. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получило во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не участвующих в выполнении поводки. Подключение к поводку рук является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение быстро, но мягко, без рывка, который почти всегда приводит к несвоевременному обгону мишени. Такой характер движения в начальной фазе поводки определяет точность совпадения траекторий полета мишени и перемещения оружия, а также скорость последующих фаз поводки, от которой зависит скорость

прохождения стволов через мишень. В процессе поводки (средняя фаза) происходит постепенный обгон мишени.

Важно, чтобы обгон проходил со скоростью, доступной для восприятия стрелка, и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку правильно среагировать на ориентацию оружия и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность поражения мишени. Оптимальный по скорости и стабильный по ритму обгон мишени обеспечивает условия для выполнения завершающего действия – нажим на спусковой крючок. Он осуществляется на фоне завершающей фазы поводки, когда перемещение прицельной линии совпадает с траекторией полета мишени, а скорость перемещения стволов несколько выше скорости ее полета. Оптимальные скорость и ритм выполнения поводки и обгона мишени позволяют выполнять выстрелы достаточно быстро и с высокой степенью надежности.

Необходимо уделять внимание формированию оптимального ритма выполнения поводки и обгона мишени.

Особого внимания требуют начальная фаза и использование инерции движения оружия в средней и завершающей фазах. Нередко в завершающей фазе возникает замедление поводки и даже остановка. Это достаточно распространенная ошибка, как правило, ее следствием бывает промах. Примечание. Задача стрелка после вылета мишени, уравнивая скорость движения стволов со скоростью ее полета, сделать соответствующее упреждение и нажать на спусковой крючок, продолжая движение ружья; скорость поводки должна обеспечивать положение концов стволов в области мишени на всем протяжении ее полета.

#### **Характерные ошибки при выполнении поводки:**

несвоевременное восприятие вылета мишени; стараясь «наверстать упущенное время», стрелок выполняет поводку резче, нередко подключая работу рук;

нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;

траектория поводки в момент обгона мишени не совпадает с траекторией ее полета;

высокая скорость обгона мишени: стрелок опаздывает с нажимом на спусковой крючок, стволы уходят вперед мишени, затем следует остановка оружия;

остановка поводки в момент нажима на спусковой крючок (преждевременный выход из «рабочего состояния»);

нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, это характерно для начинающих стрелков;

выполнение поводки с одновременной «подтяжкой» к мишени, что приводит к значительному замедлению движения в завершающей фазе поводки и смещению центра тяжести системы «стрелок оружие»;

изменения в системе «стрелок-оружие при переходе ко второму выстрелу;

поводка и обгон мишени выполняются слишком быстро – стрелок вырывается далеко вперед, уточняя прицеливание, притормаживает и останавливает стволы;

поводка и обгон мишени выполняются очень медленно – стрелок не успевает обогнать мишень или обгоняет далеко за оптимальной «зоной поражения»;

прекращение поводки одновременно с выстрелом и преждевременный выход из «рабочего состояния».

Стрелок привыкает заканчивать поводку одновременно с выстрелом; выстрел для него – сигнал окончания работы. Так как выстрел по времени слишком незначительно отделен от нажима на спусковой крючок, то сигналом к окончанию движения становится не выстрел, а сам нажим. Необходимо с самого начала обучения вырабатывать навык контролировать продолжение движения по инерции еще некоторое время после выстрела. Со временем продолжение движения после выстрела по инерции должно быть автоматизировано.

### **Прицеливание**

Прицеливание – наведение системы «стрелок-оружие» в цель («зону поражения») при помощи прицельных приспособлений и поводки.

Особенностью прицеливания в упражнении СКИТ является величина упреждения в зависимости от траектории полета мишени и номера, с которого стрелок выполняет выстрел.

### **Характерные ошибки в прицеливании:**

неоднообразная прикладка (фиксация щеки на гребне приклада), из-за чего смещается положение оси глаза относительно оси прицельной планки (у начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений; для этого тренеру-преподавателю необходимо визуально со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки; во избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике);

нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);

стремление к более точному прицеливанию (выцеливание), которое часто приводит к задержке нажима на спусковой крючок, замедлению поводки и остановке стволов;

длительное прицеливание (выцеливание) при выполнении второго выстрела;

стрельба без прицеливания, закрывание глаз в момент нажима на спусковой крючок (характерна для начинающих стрелков);

траектория поводки в момент обгона мишени не совпадает с траекторией полета мишени;

ошибки в упреждениях;

в момент обгона стволы проходят через мишень, а не под ней.

### **Управление спуском**

Управление спуском – активный мощный, но плавный нажим на спусковой крючок указательным пальцем вдоль оси канала ствола; работа указательного пальца должна быть автономной, без изменения мышечных усилий кисти (напряжения или расслабления), обхватывающей рукоятку ружья, а также включения каких-либо других групп мышц; освоение мощности нажима должно осуществляться постепенно в несколько приемов.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, одного из основных элементов техники выполнения выстрела:

понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке – «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;

показ управления спуском – наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер-преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);

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

объяснение – рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключая рывок («дергание»); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»; (более подробно о разучивании нажима на спусковой крючок;

подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й

фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

### **Характерные ошибки при управлении спуском:**

нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, что характерно для начинающих стрелков;

неоднообразный предварительный выжим натяжения спуска, что при дожиме приводит к опозданию или преждевременному выстрелу;

рывковый характер нажима на спусковой крючок;

рывковый характер начала движения указательного пальца с последующей длительной «обработкой» мишени, затягивание выстрела;

поддергивание спускового крючка, связанное с желанием сделать выстрел более точно;

поддергивание спускового крючка из-за неравномерного движения ружья в поводке;

подключение к работе указательного пальца других групп мышц (например, увеличение или ослабление мышечных усилий кисти, обхватывающей рукоятку);

невыполнение второго выстрела – начинающий стрелок забывает отпустить спусковой крючок после первого выстрела, боится нажать второй раз. Успешность выступлений на спортивных соревнованиях стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, не «подлавливая», без рывка.

Поэтому в группах НП и УТЭ необходимо выделять на каждом учебно-тренировочном занятии определенное время для освоения и выработки прочного навыка выполнения правильного нажима на спусковой крючок. В группах ССМ такую работу нужно проводить периодически и в тех ситуациях, когда появляются «неожиданные» промахи.

### **Дыхание**

Дыхание – один из элементов техники выполнения выстрела.

Дыхание разделяется на естественное, когда в паузах между выстрелами спортсмен не обращает внимания на этот процесс и принудительное, когда в паузах между выстрелами спортсмен сознательно учащает или замедляет дыхание, а также увеличивает его глубину с целью ослабить стрессовое состояние, и на задержку на время вскидки, поводки и нажима на спусковой крючок. Задержка дыхания от момента подачи команды на вылет мишени до выстрела составляет не более 3-4-х секунд и не представляет трудностей при ее освоении.

### **Характерные ошибки при выполнении дыхания**

Основной ошибкой начинающих стрелков является чрезмерный вдох или выдох перед задержкой дыхания, а также отсутствие навыка голосовой подачи команды на вылет мишени. Стрелок должен выбрать манеру подачи голосовой команды - оптимальное сочетание и силу звуков, произносимых на вдохе или выдохе.

### **Выполнение выстрела**

Выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое действий, направленных на принятие изготовки, подачу команды, выполнение вскидки, поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок, задержку дыхания и восприятие отдачи оружия. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела спортсмена (длины рук, шеи, кисти);

однообразие выполнения всех элементов изготовки;

умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны поражения» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготовки;

умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении подряд двух выстрелов (дуплета), переходя от одной мишени к другой;

умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);

длительное и многократное нахождение в изготовке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления (развитие силовой выносливости);

умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);

умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;

умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий,

длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера-преподавателя – убедить своих учеников в необходимости овладевать умением анализировать, делать выводы и принимать решения;

однообразное выполнение вскидки – действия, состоящего из быстрого, плавного подъема ружья и вкладывания затыльника приклада в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;

выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») быстро, но плавно в начальной фазе, с оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе, совмещением системы «стрелок-оружие» с траекторией мишени в заключительной фазе;

умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах поводки;

выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на обгон мишени, которое обеспечивает условие для своевременного завершения нажима на спусковой крючок;

умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;

умение управлять нажимом на спусковой крючок в различные моменты обгона мишеней: в момент подхода стволов к мишени, в момент прохождения стволов через мишень, в момент обгона мишени (нажим на спусковой крючок не должен замедлять поводку);

умение выполнять нажим на спусковой крючок указательным пальцем автономно, без включения (напряжения) других групп мышц;

умение управлять нажимом на спусковой крючок при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;

умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доводя до автоматизма;

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

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

умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;

умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность работ»);

умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишени;

умение своевременно реагировать на вылет мишени мягким и слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траектории полета мишени, при этом нежелательно перемещение оружия за счет работы рук.

При разучивании элементов техники выполнения выстрела следует неукоснительно соблюдать принципы: «От простого к сложному», «Постепенность и последовательность». Для того, чтобы обеспечить прочное запоминание расположения частей тела, последовательность и характер действий, направленных на выполнение выстрела, стрелок должен выполнять каждый из осваиваемых элементов многократно. Количество повторов зависит от физических возможностей спортсмена и его психики. Не следует допускать выполнение движений на фоне развивающегося утомления, так как это часто приводит к появлению грубых координационных ошибок. Целесообразно предоставлять больше «попыток» с меньшим количеством повторов.

Применяя метод расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий на НП и в дальнейшем необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

исходное положение – положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);

положение рук на ружье, ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);

однообразная фиксация головы на гребне приклада (разучивание в начале без прицеливания, затем с прицеливанием);

прицеливание при стрельбе из ружья: прицельная линия и мушка; особенности прицеливания в стендовой стрельбе;

правильное положение глаза относительно прицельной планки, проверка положения глаза относительно мушки;

### **Примечание**

У начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений; для этого тренер-преподаватель должен визуально со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки;

во избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике.

тренировка ведущего глаза;

определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела; проверка мышечного тонуса;

опускание приклада ружья до исходного положения (нижняя часть приклада касается специальной маркировочной полосы, укрепленной на одежде спортсмена); траектория опускания приклада должна соответствовать траектории вскидки;

выполнение вскидки – движения, которым стрелок поднимает ружье, поднося гребень приклада к щеке и одновременно вкладывая приклад в плечо; вскидка должна быть очень точной, быстрой и мягкой; плавное начало и мягкое вкладывание в плечо сначала на фоне светлой стены или белого листа, без точки прицеливания, затем по неподвижной цели;

выполнение вскидки по нескольким различно расположенным целям;

соединение изготовления, вскидки и прицеливания вначале на фоне светлой стены без поводка и нажима на спусковой крючок;

определение и запоминание оптимальной величины мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса, устранение излишнего напряжения;

принятие точной изготовления на номере в предполагаемую «зону поражения» мишени и выполнение разворота в «зону вылета» мишени перед подачей команды голосом без изменений в системе «стрелок-оружие»;

удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);

выполнение слитного движения: одновременное начало вскидки и поводки;

изготовка, вскидка, прицеливание и поводка по траектории полета мишени без нажима на спусковой крючок;

выполнение изготовления, вскидки, прицеливания и поводки по мысленно представляемым траекториям перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;

поводка – перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, головы на гребне приклада, глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);

активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима постепенное, в несколько приемов);

автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;

соединение изготовления, вскидки, прицеливания и нажима на спусковой крючок вначале на фоне светлой стены без поводки (подготовительное упражнение);

изготовка, вскидка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении по заданным траекториям при выполнении «выстрелов» без патрона;

выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» (с заранее вставленным прикладом в плечо и фиксацией щекой гребня приклада) на разных номерах, начиная с 7-го стрелкового номера по мишеням с уменьшенной дальностью заброса, вылетающим из низкой будки, с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;

выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби на разных номерах, начиная с 7-го стрелкового номера по мишеням, вылетающим из низкой будки с постепенным увеличением дальности заброса до величины, определяемой правилами соревнований;

выполнение выстрелов в изготовке «со вскидкой» по мишеням, вылетающим из низкой будки с постепенным увеличением дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами спортивных соревнований, начиная с 7-го стрелкового номера с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;

освоение быстрой вскидки, прицеливания, поводки, обгона мишени и своевременного нажима на спусковой крючок при выполнении «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном с облегченной навеской пороха и дроби по разным мишеням, начиная с легко осваиваемых и переходя последовательно к более сложным;

разучивание и запоминание величины упреждения при выполнении выстрела на каждом стрелковом номере;

имитация и выполнение выстрелов по мишеням, поданным стрелку по его команде;

выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени на 2-м и 6-м, 3-м и 5-м, а также 4-м стрелковых номерах;

выполнение выстрелов стандартным патроном с величиной заброса мишеней, определяемой правилами спортивных соревнований;

выполнение серий из 2-5-ти и более выстрелов в группах НП;

увеличение учебно-тренировочной нагрузки в группах УТЭ: первого года обучения – выполнение в течение учебно-тренировочного занятия нескольких серий из 10-15-20-25-ти выстрелов, второго года обучения – выполнение в течение учебно-тренировочного занятия нескольких серий из 25-30-35-40-45-50-ти выстрелов, в группах ССМ и ВСМ – значительно большего количества выстрелов, исходя из подготовленности стрелков.

Нужно формировать технически правильные действия по выполнению выстрелов с различных стрелковых мест, следуя общему подходу: выполнение «выстрелов» без патрона, патроном с облегченными навесками пороха и дроби,

стандартными патронами, постепенно увеличивая дальность заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований.

Для того чтобы снизить психологическую напряженность у начинающего стрелка, необходимо осваивать выполнение выстрела из ружья и уберечь от практически неизбежных ошибок, которые при многократных повторях закрепляются в неправильный навык. При переходе к выполнению выстрела на стрелковой площадке некоторое время необходимо следующее:

выполнение на первых учебно-тренировочных занятиях «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз;

выполнение первых выстрелов патронами с облегченными навесками пороха и дроби в положении «от плеча», используя неподвижную цель (желательно 100-долевую мишень);

выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы;

выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби со значительно уменьшенной дальностью заброса мишени на 7-м и 1-м стрелковых номерах;

выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби на укороченных дистанциях (выход вперед, близко к «зоне вылета мишени» на 6-м и 2-м, 5-м и 3-м, а также 4-м стрелковых номерах); по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный отход на основной (исходный) рубеж, с использованием значительно уменьшенной дальности заброса мишени;

выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований на 7-м и 1-м стрелковых номерах.

В группах НП, разучивая и осваивая элементы техники выполнения выстрела, учебно-тренировочные занятия следует проводить в специально подготовленном классе или тренажерном зале.

**Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ:**

нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;

чрезмерное мышечное напряжение из-за ожидания выстрела;

чрезмерно быстрые начало движения и поводки – стволы ушли вперед мишени: стрелок, уточняя прицеливание, затягивает его и не успевает своевременно нажать на спусковой крючок, нарушение координирования движений;

переключение внимания с правильного выполнения элементов техники выстрела на его «ожидание» (ожидание отдачи, ее боязнь);

переключение внимания с правильного выполнения элементов техники выстрела на попадание в мишень: слишком велико желание разбить тарелочку;

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

замедление поводки и остановка стволов в момент нажима на спусковой крючок;

нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий, например: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстро (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;

нарушение фиксации головы на гребне приклада и несовмещение осей глаза и прицельной планки;

неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выполнения выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;

неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;

потеря контроля за концами стволов, возникающая из-за переключения внимания спортсмена на летящую мишень; это характерно при выполнении выстрелов по встречным мишеням («стрельба глазами»);

несвоевременное нажатие на спусковой крючок;

неумение переключать внимание с неудачного выстрела на подготовку к следующему, учитывая и исправляя допущенные неточности в действиях;

неумение отдыхать между выстрелами и сериями;

неумение приспосабливаться к погодным условиям: изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра;

неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;

неумение приспосабливаться к фону, на котором происходит полет мишени;

нарушение мер безопасности.

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

Использование на НП методики последовательного, неспешного разучивания и освоения отдельных элементов техники выполнения выстрела поможет освоить и закрепить в прочный навык правильное (координированное) выполнение выстрела в целом.

Следует помнить, что ошибка при выполнении выстрела (промах) – это уже случившийся факт. Для устранения ошибки следует работать над причинами

ее возникновения. Следует помнить, что одна незначительная ошибка в изготовке (первый элемент техники выстрела) может повлечь череду ошибок в других элементах.

### **Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся**

стрельба с заданием, стрельба до промаха и другие формы;

прикидки, контрольные стрельбы на результат;

выполнение учебно-тренировочных упражнений по условиям спортивных соревнований;

турниры, товарищеские встречи;

квалификационные и календарные стрельбы;

выполнение установочных и разрядных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических учебно-теоретических занятий:

особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменение освещения (переменная облачность), направление и силы порывов ветра;

подбор патронов; экипировка;

правила соревнований: общие положения и определяющие условия выполнения избранного упражнения;

особенности выполнения выстрелов в финале;

особенности выполнения выстрела одним патроном.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к Методическим рекомендациям по виду спорта «стендовая стрельба».

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при учебно-тренировочных занятиях, режим спортсмена (режим дня,

гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта (спортивной дисциплины). Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила вида спорта, умели вести дневник самоконтроля.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 стрелковой площадки для стендовой стрельбы;

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 № 10

к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

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

*Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.*

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования к кадровому составу Организаций:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 916н.

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

3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Рекомендуемая для использования литература:**

1. Бозержан, Ж. Справочник по спортивной стрельбе. / Ж. Бозержан, пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 г. – 192 с.

2. Золотарев, И.Б. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие / И.Б. Золотарев. – Стрелковый Союз России, 2011 г. – 313 с.

3. Погодин, В.А. Исследование динамики уровня технической подготовленности стрелков / В.А. Погодин // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – с. 62-65.

4. 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.

5. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – Москва: ТВТ Дивизион, 2012 г. – 316 с.

6. Шилин, Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – Москва: Дивизион, 2012 г. – 200 с.

#### **Дополнительная литература:**

7. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 г. – 352 с.

8. Тарасова, Л.В. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и технического мастерства стрелков-винтовочников /Л.В.Тарасова, С.М.Воробьева, П.Ю.Тарасов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 94-96.

#### **Методические указания:**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

### Годовой учебно-тренировочный план (примерный образец)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	14	18	26	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	113	125	115	132	150	138
2.	Специальная физическая подготовка	87	145	239	236	240	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	14	22	78	154	240
4.	Техническая подготовка	46	119	285	380	640	800
5.	Тактическая подготовка	15	15	6	11	20	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*	468*	728*	936*	1352*	1664*
*Максимальное количество часов в год							

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

**Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)**

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение Правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p align="center"><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией.</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.</p>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	<p align="center"><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	В течение года

	результатов)	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.	
--	--------------	--	--

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена	Сентябрь	Лекция, видеофильм
УТЭ	Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте	Октябрь	Лекция, видеофильм
ССМ, ВСМ	Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля	Ноябрь	Лекция, видеофильм

### План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Направления работы	Мероприятия
НП	1. Инструкторская практика	Развитие коммуникативных и гностических умений для изучения понятия, терминологии вида спорта «стендовая стрельба», а также применение их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	2. Судейская практика	Знать общие положения Правил вида спорта.
УТЭ	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ, ВСМ	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «юный спортивный судья» в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта (КТСС) (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятность. 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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...
УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	...	...
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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)	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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.
...	...	...

ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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.
	...	...