

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
« 31 » 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
Д.Н. Исполинов  
« 31 » 08 2021 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по пулевой стрельбе**

Возраст обучающихся – 11 -14 лет

Срок реализации – 3 года

Тренеры – преподаватели:  
Дуркин А.И.  
Савенкова Г.А.  
Иванова Л.А.

г. Нарьян-Мар  
2021 г.

## Содержание

Титульный лист	1
Пояснительная записка	3
Общие положения	4
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	14
Методическое обеспечение программы	36
Литература	41

## Пояснительная записка

Основная цель данной образовательной программы обучение стрельбе из пневматического оружия, а также повышение уровня общефизической подготовки обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс должен включать в себя следующие виды подготовок:

- техническая.
- физическая.
- психологическая.
- соревновательная стрельба.

1. Целью технической тренировки является развитие базовых навыков стрельбы, лежащих в основе выполнения всех упражнений. Проводя эти тренировки продуманно (и экономно расходуя патроны), стрелок получит значительное преимущество перед теми, кто просто «палит в пустую».

2. Физическая тренировка включает в себя общую и специальную тренировки. Их цель - оздоровление и закаливание детей, повышение их работоспособности, снятие излишней скованности после статической нагрузки при стрельбе. СФП направлена, кроме этого, на развитие физических качеств, необходимых стрелку.

3. Мысленная тренировка ставит перед собой следующие цели: избавление от технических ошибок, улучшение мышечной координации, повышение степени концентрации. В сочетании со стрельбой в «холостую» помогает формированию позитивного мышления.

4. Цель контрольных занятий и соревновательных тренировок - получение оценки усвоения знаний, умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Кроме того, при участии в соревнованиях, у спортсмена формируется и развивается чувство ответственности за свои действия, за свою команду, чувство патриотизма.

- программа поможет развить такие качества как выдержка, выносливость, упорство в достижении цели. Эти качества помогут ребятам в жизни, даже если их дальнейшая судьба не будет связана со спортом.

Курс обучения включает в себя теоретические занятия по изучению развития стрелкового спорта, на которых ребята узнают историю развития и совершенствования стрелкового оружия, познакомятся с опытом работы отечественных и зарубежных стрелков.

На занятиях по теме: «правила соревнований» они научатся спортивной этикете, правильному поведению на огневом рубеже, бережному отношению к спортивному инвентарю.

Программа должна являться профессионально-ориентированной. Полученные знания и умения помогут юношам в подготовке к службе в Вооруженных Силах. Программа включает в себя обучение всем упражнениям, которые входят в состав соревнований по данному виду спорта.

Пулевая стрельба тесно связана с другими видами спорта, поэтому на тренировках по ОФП, проходящих в совокупности со стрельбой, подросток получит всестороннее развитие, укрепит свое здоровье.

Программа предназначена для учащихся 11-14 лет и рассчитана на 3 года. Занятия проводятся в группах по 12 человек. Если обучающийся имеет высокий уровень подготовленности, он может быть переведен в более старшую группу, т.е. программа учитывает индивидуальные особенности и способности ребенка. Расписание программы может быть изменено, согласно Типовому плану образовательного учреждения, на базе которого она будет применяться. Темы занятий по теоретической подготовке могут быть изменены или дополнены в зависимости от методической литературы и материалов, имеющихся у того или иного тренера - преподавателя. Это говорит о вариативности данной программы

## Требования к образовательному процессу

Таблица №1

№	Раздел программы	Основные термины, понятия, определения.	Необходимо знать.	Необходимо уметь.
1.	-Безопасное обращение с оружием.	-Техника безопасности. -Команды.	-Правила Т. Б. при работе с оружием, -Основные команды при выполнении стрельбы.	-Выполнять правила Т. Б. -Безопасно для себя и окружающих обращаться с оружием.
2.	Техника выстрела	-Изготовка (фронтальная и линейная ) -Хватка. -Прицеливание,	-Основные правила нахождения и проверки изготовки. -Виды изготовок	-Приготовиться к выстрелу и применяя на практике знания техники, правильно его произвести
		-Точка прицеливания, -Просвет - Спуск курка	-Этапы прицеливания. -Типы спуска курка. -Как правильно нажимать на курок.	
3.	СПП	-Кучность -Поправка -Габарит	-Правила теоретического и практического нахождения СПП -Вычисление поправки и правила ее введения	-Пристреливать винтовку, используя поправки -Пользоваться регулировочными механизмами на винтовке
4.	История пулевой стрельбы		-Историю пулевой стрельбы - Знаменитых спортсменов России -Известных оружейных мастеров	
5.	Спортивное оружие	-Пневматика: винтовка, Пистолет.	-Марки спортивного оружия и их основные технические характеристики. -Основные детали, приспособления и механизмы.	-Ориентироваться в марках современного спортивного оружия

Обучение включает в себя тренировки по ОФП и СФП. ОФП стрелка направлена на разностороннее воспитание физических способностей. ОФП позволяет повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем развития выносливости, силы, скоростных и координационных способностей. Средствами ОФП служат разнообразные упражнения из других видов спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике пулевой стрельбы. Средствами СФП служат такие упражнения, использование которых способствует повышению статической выносливости в позе прицеливания, улучшению тактильного и вестибулярного различения, повышению остроты зрения и т.д. Это упражнения с оружием – утяжеленным, с измененным балансом, с различными макетами спускового механизма, прицельных приспособлений.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основные направления содержания деятельности

Таблица №2

Период обуче - ния	Цели и задачи обучения	Формы работы	Ожидаемый результат	«Звание»
1 – 3 год обучения	-изучить историю пулевой стрельбы -освоить технику выстрела по мишени, -приучить безопасному обращению с оружием. -научить пристрелке оружия -изучить частичное устройство оружия	-работа с методическими пособиями -теоретические занятия -тренировки -занятия в «оружейном классе».	- знания основ меткого выстрела - т .б , доведенная до автоматизма -уход за оружием, -самостоятельная пристрелка оружия - стрельба на уровне Iюн. разряда – 3 разряд -умение распознавать и устранять ошибки.	«НОВИЧОК»

Результатом обучения детей по программе является определенный объем знаний, умений и навыков. Чтобы определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли дети (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль). Собственная оценка обученности по программе. Контроль может вестись в следующих формах:

- собеседование
- зачеты по теории,
- контрольные упражнения,
- выполнение нормативов
- выступление на соревнованиях.

**Режимы учебно-тренировочных занятий, наполняемость групп на различных этапах подготовки.**

Таблица №3

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное (в неделю) количество учебных	
				занятий	часов
СО	1 год	11-12	12	4	6
	2 год	12-13	12	4	6
	3 год	13-14	12	4	6

**Примечание:** При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.





## Учебно-тематический план

СО группа 1 год обучения (222 часа) Кол-во учебно-тренировочных занятий в неделю - 3, часов в неделю - 6

Таблица №5.

Месяцы	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			Всего часов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37					
Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	222			
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22.5				
О.Ф.П.	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	87				
С.Ф.П.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23				
Техническая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.5	2	2	2	2	2	72				
Инструкторская практика							1	0.5		0.5						1		1									1											8				
Судейская практика										0.5					0.5								0.5					0.5										2.5				
Контрольные стрельбы										1					0.5								0.5					0.5										3				
Количество соревновательных часов														1																				1				2				
Контрольно-переводные зачеты																																				2		2				
Всего часов	26			26			26			26			24			24			20			24			26			26			26			24			24			222		





## Учебно-тематический план

СО группа 2 год обучения (222 часа) Кол-во учебно-тренировочных занятий в неделю - 3, часов в неделю - 6

Таблица №7

Месяцы	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			Всего часов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37					
Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
О.Ф.П.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
С.Ф.П.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Техническая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2.5	2.5	2	2.5	1.5	3	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.5	2	2	2	2	2					
Инструкторская практика								1	0.5	0.5						1		1											1								1					
Судейская практика										0.5					0.5								0.5					0.5														
Контрольные стрельбы										1				0.5									0.5					0.5														
Количество соревновательных часов															1																						1					
Контрольно-переводные зачеты																																					2					
Всего часов	26			26			26			26			24			24			20			24			26			26			24			26			24			222		



## Учебно-тематический план

СО группа 3 год обучения (222 часа) Кол-во учебно-тренировочных занятий в неделю – 3, часов в неделю – 6

Таблица №9.

Месяцы	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			Всего часов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37					
Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
О.Ф.П.	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
С.Ф.П.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2.5	3	3	1.5	3	2.5	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2.5	2	2	2	2	3	3					
Инструкторская практика	1							1	1	1						1			1			1														1						
Судейская практика										0.5						0.5						0.5						0.5														
Контрольные стрельбы									1					0.5								0.5					0.5															
Количество соревновательных часов															1																				1							
Контрольно-переводные зачеты																																					2					
Всего часов	26			26			26			26			24			20			24			26			26			26			24			24			24			222		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательных программ должно соответствовать следующим задачам:

- компенсирование тех или иных видов деятельности в основном образовании,
- обеспечение комфортной образовательной среды и развивающего обучения,
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута.

### **Содержание теоретической подготовки**

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

Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов оружия выполняются различные упражнения, Правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, гигиене, профилактике заболеваний.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха.

Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

### **Физическая культура и спорт**

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

Общественно-политическое значение спорта. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских центров (ДЮЦ). Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

### **Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы**

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», «ворошиловские» стрелки.

### **Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.**

Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, juniоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

### **Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб**

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

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

**Необходимость тщательной чистки оружия.** Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» - способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества.

Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит нашивание полей нарезов, влекущее за собой ухудшение боя оружия.

### **Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка**

Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматическое, различия, конструктивные особенности.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица).

Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований.

Зрительная труба. Мишени, их размеры.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

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

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

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

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим.



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

### **Техническая подготовка**

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

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

### **15. Основы техники выполнения выстрела**

Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

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

### **2. Техника выполнения выстрела из винтовки**

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП,

- «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- понятия: – «устойчивость» и «район колебаний»;
- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

### **Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»**

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

направленных на устойчивое удержание оружия в точке (районе) прицеливание и нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания.

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

### **Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматической винтовки в изготовке «стоя»:**

- **ноги** – ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;
  - **туловище** – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);
  - **левая рука** – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;
  - **пальцы кисти левой руки согнуты в кулак**, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;
  - **затыльник приклада** упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;
  - **локоть правой руки опущен свободно**, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
  - **указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой** так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
  - **голова** – **лежит, упираясь щекой на гребень приклада** так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;
  - **позвоночник** – прогибается так и на столько, насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;
- прицеливание** – наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи

прицельных приспособлений;

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

**дыхание – задержка дыхания** на время, необходимое для выполнения выстрела;

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

В ходе учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать:

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на огневом рубеже, точно, без погрешностей изготавливаться корпусом на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- умение удерживать систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких выстрелов, серий, упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнения ВП -2, ВП-4
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости).
- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; **задача тренера – убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;**
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения) других групп мышц;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»);
- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- неукоснительное соблюдение принципов – «от простого к сложному», «постепенность и последовательность» при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

**Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:**

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

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

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

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) стабильным усилием закрепляются все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» (развитие статической выносливости);
- удержание системы «стрелок-оружие» в изготовке на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;
- удержание оружия на фоне мишени «белый лист» с одновременным освоением плавного нажима на спусковой крючок – соединение этих двух элементов выстрела в единое действие;
- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 8;
- выполнение «выстрелов» без пульки по мишени № 8;
- стрельба с пулькой по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 8 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 8;
- **выполнение на начальном этапе обучения выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;**
- стрельба на совмещение: расчет и внесение поправок после серии выстрелов, во время выполнения серии, упражнения (самокорректировка);
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела в изготовке «стоя». «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень № 8 – диаметр «десятки» - 0,5 мм, расстояние между габаритами – 2,5мм;

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

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение на соревнованиях упражнений, включающих стрельбу в положении «стоя» в соответствии с Правилами соревнований;

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе в положении «стоя»;
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- Правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;
- судейская практика.

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 метров, нужно знать и помнить следующее:

- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела.

**На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лежа»).**

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого невелик.

Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена на столько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

**Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных обучающихся, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники**

**выполнения выстрела.**

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

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

**Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела.**

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

**Физическая подготовка.**

**Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.**

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

**Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:**

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

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

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис. Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть, как положительным, так и отрицательным. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств. Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. Более резко эти

явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

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

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

**Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:**

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

### **1. Физические качества, их развитие и совершенствование.**

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

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

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

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

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

**Быстрота – это способность:**

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений,
- выполнять движение в темпе, с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: в скоротечности (скрытых, внешне не проявляющихся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

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

**Главный метод развития быстроты – многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом.**

Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями.

Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

**Координированность – способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче.**

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

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

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

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

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

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

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



подвижных, быстрых.

Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложнокоординированных действий. Для стрелков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспосабливаться к изменяющимся условиям во время учебно-тренировочного занятия или соревнований.

Ловкость – это проявление технического мастерства и психических качеств стрелка.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой,
- бег по одной линии со скакалкой,
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,
- жонглирование предметами одной или двумя руками,
- жонглирование двумя – тремя теннисными мячами,
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

**Произвольное мышечное расслабление – это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.** Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

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

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

## 2.Разминка.

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

**Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности под руководством тренера.** В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача – подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, не спеша, в медленном темпе, с фиксацией позы – задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики).

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

**В третьей заключительной части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности.** Цель – подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль над выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить короткие паузы-отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

**В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки.** Стрелки должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленные напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении ученики должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание

### **Строевые упражнения.**

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки. Многообразные по форме строевые упражнения дают возможность управлять большими группами занимающихся. Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приемы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку – рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подается команда «В одну (две) шеренгу – Становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения – переходы разной сложности из одного строя в другой выполняется тоже по команде;
- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на бег и с

бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;

– размыкание и смыкание: приемы увеличения интервала или дистанции строя или уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

### **Морально-волевая и психологическая подготовки**

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной природы, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий пулевой стрельбой.

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

- **сознательности** – стрелок осознано, с доверием принимает советы- указания;
- **систематичности** – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- **всесторонности** – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- **согласованности** – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки. При планировании должны быть отражены специфика пулевой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:
- **создание коллектива** и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов **мотивации достижений**;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование **уверенности у стрелка** в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам **самоконтроля и саморегуляции**;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

### **Морально-волевая подготовка.**

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим. Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

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

**Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовки спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте.** Тренер должен строить весь многолетний учебно – тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное

повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

**Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:**

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно- тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

**Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.**

**Психологическая подготовка.**

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

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

**Задачи психологической подготовки:**

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

**Психологическая подготовка к тренировочным занятиям**

предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение

высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

### **6. Воспитательная работа.**

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

**Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.**

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

**Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.**

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

**Часто применяются следующие формы воспитательной работы:**

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в пулевой стрельбе;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

**Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов:** нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку.

Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

#### **Изучение правил соревнований и судейская практика**

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня.

**В Правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях.**

Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

**Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. По окончании изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты.**

Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах».

Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем.

**Периодические повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы в группах всех этапов подготовки: они подкрепляют знания, важнейшие для стрелков.**

В начале каждого учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела Правил соревнований «Меры безопасности» – одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту. Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров-преподавателей и обучаемых постоянно.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется занимающийся.

#### **Инструкторская практика.**

Одной из задач, стоящих перед тренерами детских спортивных школ, является последовательная подготовка занимающихся (учащихся) к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

**Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих.** Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух

наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

**В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место.**

В группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела в положении «сидя с опорой о стол» обычно проводится в две смены.

Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовления и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом. При такой системе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят подмеченные ими огрехи, когда сами займут место на линии огня.

По мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников.

В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися. В дальнейшем, когда многие упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 10-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения.

**За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:**

**в группах СС**

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

**Педагогический контроль.**

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме.

**Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные**, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- **уровень технической подготовленности**, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;
- **уровень физической подготовленности**, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности,

произвольном расслаблении;

**-уровень моральной и психологической подготовленности,**

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

**- способность переносить тренировочные нагрузки;**

**- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.**

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

Для получения оперативных данных тренер-педагог может использовать следующие методы контроля:

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

**- сбор мнений** (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

**- тестирование,** предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на стрелковой базе должны быть обязательно.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

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

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

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

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования



врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

### 13. Врачебный контроль.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся пулевой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

**Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в пулевую стрельбу.**

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

**В группах решаются следующие задачи:**

ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

**Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:**

- поддержание температуры в пределах 18°. чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;
- подача приточной вентиляцией свежего воздуха в верхнюю зону стрелковой галереи со стороны торцевой стены позади огневого рубежа;
- удаление загрязненного воздуха через вытяжные отверстия под потолком огневой зоны в 4-6 метрах впереди линии огня и внизу обеих боковых стен в двух метрах от линии огня: дым и пороховые газы удаляются (отсасываются) из огневой зоны и огневого рубежа;
- освещение линии мишеней, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;
- покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;
- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

**Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:**

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы.

На каждого спортсмена заполняется врачебно- контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий пулевой стрельбой.

#### **14. Восстановительные средства и мероприятия.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособностей.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,
- разнообразие средств и методов тренировки,
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой,
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности,
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности,
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь),
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле,
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла,
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие упражнения для позвоночника,
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки,
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия, внушение,
- психорегулирующая тренировка.

#### **К medico – биологическим средствам восстановления относятся следующие:**

- гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера,
- души, теплые ванны,
  - прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна, питания,
  - рациональное питание, витаминизация,
  - тренировки в благоприятное время суток; физиотерапевтические средства:
  - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
  - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
  - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ультрафиолетовое облучение;
  - аэризация, кислородотерапия;
  - массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

**Педагогические средства восстановления являются основными в работе с**

**подростками на этапе начальной подготовки.**

Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

**Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.**

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, леченя, мармелада.

Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

**Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.**

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

### **15. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.**

Для спортивной деятельности стрелка характерно следующее:

- длительное поддержание позы изготовки, существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;
- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Взяв в руки оружие и приняв изготовку для стрельбы «стоя», стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат.

**Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка.**

Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велики напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружены левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье.

**Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм – единое целое.**

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если же профилактические меры проводить сразу, с началом занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно

предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

**Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5-2 часа.**

Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготковке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5-ти минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготковки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй – удержание оружия.

**Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений.**

Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия – не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-пулевиками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

**Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения.**

Для того, чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно-тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить пребывание перед экраном компьютера.

## Методическое обеспечение программы

### ПРИНЦИПЫ И УСЛОВИЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА: (методические рекомендации)

- Принцип целевой направленности учебно – воспитательного процесса.
  - Принцип последовательного освоения отдельного элемента (действия):
  - Ознакомление с элементом,
  - практическое разучивание его.
  - закрепление и совершенствование элемента.
  - Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей в учебно-воспитательной работе.
  - Принцип единства требовательности и уважения к детям. –Принцип сочетания специального обучения с общефизической культурой.
  - принцип осуществления комплексного подхода к тренировочной деятельности и другим видам детской деятельности (трудовой, культурной и т.д.)
  - принцип от простого к сложному:
  - стрельба по белому листу,
  - стрельба на кучность,
  - стрельба на меткость.
1. Обязательно ставить перед учениками цель каждого конкретного занятия, этапа, периода обучения.
  2. Переходить к обучению последующего элемента (при условии непараллельного метода) только после усвоения предшествующего.
  3. Начинать изучение элемента только при благоприятном функциональном состоянии.
  4. Давать регулярно срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ И СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Таблица №10

Период обучения	Оценка результативности	Система текущего и итогового контроля
1-3 год обучения	1 ил. разряд, 3 разряд	-Контрольные стрельбы -внутренние межгрупповые соревнования -классификационное соревнование в конце учебного года -зачетная работа по устройству оружия

### Основные принципы построения учебно – тренировочных занятий. (методические рекомендации)

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

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.  
овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела.
2. Постепенное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств,

**функциональной подготовленности.**

**3. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.**

**4. Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки.**

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

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий:

**целостно-конструктивный и расчленено - конструктивный.**

Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие.

Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

**Для совершенствования двигательных качеств используются методы:**

**повторный и переменный.** Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод.

Вся многолетняя подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего.

**В пулевой стрельбе применяется только повторно-интервальный метод.**

Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано. Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

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

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

**2. Повторение действий по выполнению выстрела.**

**3. Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.**

Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе.

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

**4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».**

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

**5. Выполнение выстрела по мишени - «белый лист».**

Методически более правильно произвести первые выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени № 8. Стрелки должны

следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист»,

**6. Выполнение выстрела на увеличенной или уменьшенной мишени.**

**7. Выполнение «выстрелов» без патрона.**

**8. Чередование выстрелов без патрона и с патроном.**

**9. Выполнение выстрела без ограничения времени.**

Контрольные-переводные нормативы в группах для зачисления в группы начальной подготовки

Виды подготовки и контрольные упражнения Мальчики/Девочки

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
	Отжимание от пола (не менее 12 раз)	Отжимание от пола (не менее 8 раз)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 00 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин 00 с)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00 с)
	Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)

### 3. Техническая подготовка

- поза-изготовка для стрельбы «сидя с опорой о стол» (для всех) Выполнение упражнения ВП-1 по условиям срезований
- поза-изготовка для стрельбы «стоя» выполнением техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 10 м, миш. № 8, без оценки результата

### 4. Теоретическая подготовка

- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения. Знать, выполнять
- знать, показать, рассказать
- характеристика, основные части винтовок: Файнвекрбау-700, WALTHER - юмлер (знать, показать, рассказать)
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (вин-ка), оптического (рассказать, показать)
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях: № 8, «цена» «щелчка»,

- расчет поправок, внесение (рассказать, рассчитать, внести поправки)
- основные элементы техники выполнения выстрела, (рассказать, объяснить)
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем « районе колебаний» понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
- внимание его значение для стрелка, виды, (понимать)
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения) (понимать)
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значения для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курения, алкоголя (знать, выполнять)
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения ВП-1, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней - знать, выполнять

#### 5. Инструкторская практика

- выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «сидя с опорой о стол», помогать их устранять - знать, выполнять

#### Судейская практика

- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера - знать обязанности, выполнять



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Помещение для проведения стрельб (стрелковый тир).
2. Помещение для теоретических занятий.
3. Помещение для занятий ОФП
4. Дидактические материалы по (технике стрельбы, по оружию)
5. Винтовки, пневматические - 10 штук.
6. Пистолеты пневматические - 10 штук.
7. Винтовки малокалиберные - 10 штук.
8. Компьютерная приставка «СКАТ» - 1 штука.
9. Патроны и пульки.
10. Мишени № 4,8,7.
11. Установки для переметки мишеней - 10 штук.
12. Стойки для индивидуальных мест - 10 штук.
13. Зрительские трубы и стойки для них - 10 штук.
14. Наушники - 10 штук.
15. Чистящие средства для оружия.
16. Инвентарь для ОФП.
17. Инвентарь для СФП.
18. Средства для заклейки мишеней.
19. Аудиоматериал для аутотренинга.
20. Правила соревнований.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М. ... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Буйлова Л.Н. Организация методической службы учреждений дополнительного образования.- М, 2001.-С.49.
5. Володина И.С. Особенности многолетнего планирования подготовки стрелков – пулевиков. Разноцветные мишени.-М.,-1986.-С69.
6. Володина И.С. Некоторые вопросы планирования спортивной тренировки стрелков-пулевиков в годичном цикле подготовки, разноцветные мишени. -М.,-1985.-С.42.
7. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
8. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960
9. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
10. Джаммадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК -- М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
11. Жилина М.Я. Техническая подготовка стрелка – пулевика. Разноцветные мишени.-М.,-1983. - С.36.
12. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена.- М.,1986.
13. Кеттерл П. Некоторые вопросы тренировки в стрельбе из пистолета// Разноцветные мишени.- М.,-1986.-С.46.
14. Т.Ланченко О.А. Разработка образовательной программы по айкидо У/Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта.- ПГУ.-Арх.,2003.-С.29.
15. Пулевая стрельба. Кинль В.А.-М., 1989.-208с.
16. Романина Е.В., Грицаенко. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов ( на материале стрелкового спорта)//Физическая культура.-2004.-№3.-С58-....
17. Педагогика. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. - М.,2002.
18. Справочник работника физической культуры.- М.,2002.-С.46, С.246. 19. Справочник руководителя образовательного учреждения. №5.2003.с. 17. И.Фетисов В.А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации.// Физическая культура. - 2003. -№1.-С. 2-4.