


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа станицы Павловской муниципального
образования Павловский район**

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
"ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №939.

Срок реализации программы 4 года

ст. Павловская

2023 г.

Оглавление

I.	Общие положения.....	4
1.	Нормативное обеспечение Программы	4
2.	Цели и задачи Программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба».....	8
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
6.	Годовой учебно-тренировочный план	12
7.	Календарный план воспитательной работы.....	16
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	26
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	40
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».....	43
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,	

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	44
IV. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»	48
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	48
15. Учебно-тематический план.....	137
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».....	155
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».....	155
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	157
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	157
18. Кадровые условия реализации программы	167
19. Информационно-методические условия реализации Программы	168

I. Общие положения

1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г. № 939 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 7 декабря 2022 г. N 1159 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»;

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта пулевая стрельба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «пулевая стрельба»;

- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба»

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п / п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности

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

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с

обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35	30	20	17	13	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30	23	32	24	15	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	3	4	10	13	16
4.	Техническая подготовка (%)	15	30	30	33	40	41
5.	Тактическая подготовка (%)	9	6	3	3	4	3
6.	Теоретическая подготовка (%)	6	3	1	2	2	2
7.	Психологическая подготовка (%)	2	2	1	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (%)	1	1	2	3	4	6
9.	Инструкторская практика (%)	0	0	2	3	3	3
10.	Судейская практика (%)	0	0	2	3	3	3
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	1	1
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	1	1	1

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"Пулевая стрельба"

		Этапы и годы подготовки
--	--	--------------------------------

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	14	20	24
Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп не менее (человек)							
		8	8	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	82	93	125	125	138	124
2.	Специальная физическая подготовка	70	73	200	174	156	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	9	25	72	135	200
4.	Техническая подготовка	35	93	187	242	418	507
5.	Тактическая подготовка	20	20	20	25	40	35
6.	Теоретическая подготовка	15	10	7	12	20	20
7.	Психологическая подготовка	5	5	3	6	10	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	15	20	40	70
9.	Инструкторская практика	0	0	15	22	31	43
10.	Судейская практика	0	0	16	22	32	43
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7	4	10	14
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	10	14
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248
Самостоятельная работа (10% - 20%)		23-46	31-62	62-124	72-144	104-208	124-248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	I и II полугодие
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	I и II полугодие
2.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой 	I и II полугодие

		<p>коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» <p>Учебная эвакуация при ЧС.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	I и II полугодие
3.	Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	I и II полугодие

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	I и II полугодие
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	I и II полугодие
5.	Социально – нравственное воспитание		
	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». 		I и II полугодие
6.	Общекультурное воспитание		
	- Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		I и II полугодие
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по 	I и II полугодие

		спортивным и подвижным играм в спортзале». <ul style="list-style-type: none"> - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период. - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	
--	--	--	--

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и

универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

		антидопинговое обеспечение в Организации	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планомграфиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения

применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
Судейская практика			

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в

физкультурных и спортивных мероприятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
8-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				
рациональное построение учебно-тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности:		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период

Психологические средства восстановления:				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
самомассаж, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и

этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический

микроклимат;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна,

локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в

проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который

ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в

том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных

занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«пулевая стрельба»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения

программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – 0.0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

№	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
---	------------	---------	---------------------------	------------------------------

п/п	измерения	мальчики		девочки		
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготровки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготровки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготровки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготровки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе-изготовке	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «пулевая стрельба»

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

1. Тематический план «Общая физическая подготовка»

Количество недель: 52

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

№ п/п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап				ССМ	ВСМ	
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о	
1	Общеразвивающие упражнения	37	45	34	34	31	31	40	30	
2	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	38	43	34	34	30	30	35	30	
3	Циклические упражнения	37	46	36	36	32	32	45	32	
4	Силовые упражнения	38	47	36	36	33	33	49	33	
	Итого:	15	181	140	14	12	126	169	125	
	Форма контроля	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

Программный материал по предмету «Общая физическая подготовка»

Техника безопасности при проведении занятий по ОФП

1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- пальцы вытянуть с напряжением, развести с напряжением, свести;

- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;

- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать резиновое кольцо;

- отжиматься от стены на кончиках пальцев.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- руки в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;

- руки в замок на затылке, голову с усилием наклонять назад;

- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;

- отжимание от пола или другой опоры.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях

(наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

2. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.

Техника безопасности при проведении подвижных игр;

Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, пионербол.

Подвижные игры: «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом» и другие.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 40 м. Повторный бег 2-4 раза по 20-30 м. Беговые упражнения: бег приставными шагами, то же с поворотом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени.

3. Циклические упражнения.

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 3000м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки по ступенькам. Разнообразные прыжки со скакалкой. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения со штангой. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

Содержание программного материала распределяется индивидуально в зависимости от периода подготовки спортсмена к стартовым соревнованиям.

Программный материал «Общая физическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Общеразвивающие упражнения дальнейшее укрепление здоровья и закаливание;

- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стрелков; совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных способностей;

2. Спортивные игры, легкоатлетические упражнения: настольный теннис, ходьба на лыжах, кроссы, велосипед, прогулки. Легкоатлетические упражнения специальной направленности.

3. Циклические упражнения.

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки по ступенькам. Разнообразные прыжки со скакалкой. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой. Ходьба на

руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

2. Тематический план «Специальная физическая подготовка»

Количество недель: - 52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

№ п/ п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап				ССМ	ВСМ	
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о	
1	Упражнения на воспитание специальной выносливости	21	32	38	46	46	56	48- 56	50- 60	
2	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	21	32	40	46	46	56	48- 56	50- 60	
3	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	21	34	40	46	46	56	48- 56	50- 60	
4.	Изометрические упражнения	21	34	40	46	46	56	44- 47	52- 31	
5.	Дыхательные упражнения	21	30	38	44	46	56	44- 47	52- 31	
	Итого	105	162	196	228	230	280	232-262	254-262	
	Форма контроля	Нормативы СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Нормативы СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы СФП	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

Программный материал «Специальная физическая подготовка»

Техника безопасности при проведении занятий по СФП.

Упражнения на воспитание специальной выносливости

1. Длительное нахождение в позе изготровки без оружия (с колена), с

оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания

3. Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков).

5. То же с утяжеленным оружием.

6. То же с измененной балансировкой.

7. Имитация выстрела.

Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.

Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Родберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след. Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

1. И.П. - основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20сек. Повторить то же самое, подняв левую ногу.

2. И.П. - основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть корпус вправо, стоять 20сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.

3. Выполнить первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И.П. - ноги на одной линии. Носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей ноги, оружие держать в положении для стрельбы. Стоять 15сек., затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Специальные упражнения на выработку концентрации внимания

Идеомоторная тренировка. Игры: «Муха», «Хромая обезьяна», «Корректирующая проба». Фиксация мушки в прорези в момент выстрела, до и после выстрела; сравнение нахождения пробоины в мишени и отметки положения мушки в прорези.

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Изометрические упражнения.

На каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью в 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- пальцы вытянуть с напряжением;
- развести их с напряжением;
- с силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца);
- большим пальцем с силой нажимать на мизинец;
- большим пальцем с силой нажимать на указательный;
- прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
- кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору;

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола;
- то же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением

снизу вверх;

- обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки - предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях;
- с силой прижать плечи к туловищу;
- прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести;
- сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц:

- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы;
- зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево;
- удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой;

4. Упражнения для мышц спины и ног:

- соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук;
- Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны;
- из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны;
- из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений	Дозировка
1.	Медленный вдох, руки Медленный выдох, руки вверх через стороны вниз через стороны	3-4 раза
2.	Резкий вдох, руки вверх Медленный выдох, руки через стороны вниз через стороны	3-4 раза

3.	Вдох-задержка дыхания Медленный выдох, руки на определенное время вниз через стороны «до отказа», руки вверх через стороны	3-4 раза
4.	Глубокий вдох, руки Резкий выдох, руки вниз вверх через стороны через стороны	3-4 раза
5.	Медленный глубокий вдох. Медленный выдох, Руки вверх через стороны задержка дыхания «до отказа», руки вниз через стороны	3-4 раза
6.	Неглубокое дыхание, Поверхностное дыхание 2-3 глубоких дыхатель- 2-3 дыхательных цикла ных цикла, на вдохе задержка дыхания на задержка дыхания на 5-7сек., поверхностное 5-7сек., поверхностное дыхание	2-3 раза

Программный материал по предмету «Специальная физическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Упражнения на воспитание специальной выносливости:

1. длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
2. длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания;
3. длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания;
4. то же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной линией прицеливания (для пистолетчиков);
5. то же с утяжеленным оружием;
6. то же с измененной балансировкой;
7. имитация выстрела.

Специальные упражнения на выработку координированности

Удержание равновесия на неустойчивой платформе, поза Ромберга, прыжки на скакалке, «ласточка», «цепочка» с закрытыми глазами 1 мин, вращение выпрямленных рук в противоположные стороны, вращение предплечий в разноименные стороны. Удержание оружия или макета с закрытыми глазами с последующим контролем изменения схемы прицеливания. Удержание оружия или макета в изготовке на одной ноге, на двух ногах (они стоят рядом), след в след.

Движение руки, удерживающей оружие при сохранении ровной мушки в прорези.

Специальные упражнения для силовой и статистической направленности На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см., занять одно из положений для стрельбы так, чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см., и, слегка наклоняясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

1. Тоже с закрытыми глазами.

2. Тоже в зеркальном исполнении.

3. Тематический план «Техническая подготовка» для винтовочников

Количество недель - 52.

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки.

№ п/ п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовк		учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования		Этап высшего спортивн	
		1	2	1	2	3	4	б/о		б/о	
1	Техника стрельбы из пневматического оружия	30	60								
2	Техника стрельбы из м/к оружия «лёжа»	10	50	63	68	100	115	167-196		196-244	
3	Техника стрельбы из м/к оружия «с колено»			55	60	87	95	167-196		196-244	
4	Техника стрельбы из м/к оружия «стоя»			55	68	100	115	167-196		196-244	
5	Техника стрельбы из п/м оружия «стоя»	5	25	55	68	87	95	167-196		196-244	
	Итого	45	13	228	264	374	420	668-784		784-976	
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Программа «Техническая подготовка» для винтовочников

Техника стрельбы из пневматического оружия

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные винтовки: малый калибр - 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр - 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
- пневматические винтовки: калибр - 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел - планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел - основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- достоинства и недостатки каждого из прицелов;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза,

закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

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

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»

Основопологающим условием изготовления «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60 - 75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа».

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

- изготовка с применением упора для начинающих;
- винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки,

расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20 - 30 см.) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания;

- туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15 - 20) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята;

- ноги - без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

- кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);

- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- голова - лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 - 2 см., мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении. При стрельбе в положении «лежа» применяются два варианта изготовления с использованием упора. Они различаются тем, каково участие левой руки в изготовке. Изготовке с применением ружейного ремня

- туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20) к направлению стрельбы;

- ноги - без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

- левая рука - выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160 градусов, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;
- правая рука - локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова - лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 - 2 см., мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание - при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;
- управление спуском - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;
- дыхание - дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»,

прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;

- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-х кратного выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 («лежа») и МВ-6 («лежа»);

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

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц,

удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 - ти секунд;

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера-преподавателя, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципов - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

выстрела.

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

Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению

- сигнал неблагополучия. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

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

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;

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

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- стрельбы с корректировкой и само-корректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

- мишень № 7 - диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;

- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства - 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»

Основопологающим принципом изготовления «с колена» является достижение рационального взаиморасположения частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться устойчивого равновесия системы «стрелок - оружие» в течение 75 - 90 минут без принудительного напряжения (включения) отдельных групп мышц. При этом устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована, как «очень хорошая». Особое внимание при стрельбе в изготовке «с колена» необходимо уделить стабильно - однообразной отдаче винтовки при выполнении выстрела. При стрельбе в изготовке «с колена» используется подколенник (валик), длина которого не более 25 см, а диаметр - 18 см; его плотность (упругость) подбирается в соответствии с размером обуви стрелка и должна обеспечивать сохранение заданной формы в течение длительного времени, чтобы предотвратить преждевременное возникновение болевых ощущений во время продолжительного нахождения в изготовке. Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена».

Изготовка «с колена» начинается с расположения на полу подколенника. Точность его расположения относительно направления стрельбы предопределяет однообразие последующих элементов принимаемой позиции в изготовке на мишень.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в положении «с колена»

Подколенник желательно расположить так, чтобы, опираясь на него голеностопным суставом, а коленом в пол, правая нога была развернута под внутренним углом от 60 до 80 градусов относительно направления ведения стрельбы. При этом, пятка левой ноги должна быть приблизительно на одной линии направленной в сторону ведения стрельбы с ближнем к ней торцом подколенника. Пятка левой ноги должна быть расположена от подколенника на расстоянии,

которое приблизит положение голени левой ноги в окончательной позе к углу 90 градусов относительно плоскости пола. Окончательную позицию в изготовке без оружия спортсмен принимает, усаживаясь копчиком на пятку правой ноги. Очень важно сохранять однообразие расстояний и углов расположения точек опоры, так как это предопределяет дальнейший выбор положения в окончательной изготовке с винтовкой и как следствие достижение хорошей устойчивости системы «стрелок - оружие». Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа».

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

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

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

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

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

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

- прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений; при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости

используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

- управление спуском - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) другие мышцы;

- дыхание - дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо,

поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать:

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;

- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без

значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («колени») и МВ-6 («колени»);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- координирование элементов техники выполнения выстрела:

устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); восприятие отдачи оружия, отметка (оценка) выстрела.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера-преподавателя, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципов - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок, практически «рывок»;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает

(делает) еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера-преподавателя - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

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

Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению

- сигнал неблагополучия. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

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

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое действие;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной или кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 7;
- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритам и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень № 7 - диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства - 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько; у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика,

данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»

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

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

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

- ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;

- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);

- левая рука - подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;

- пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;

- затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;

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

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

- голова - лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;

- позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;

- прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;

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

- дыхание - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела; выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

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

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

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

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

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

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

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

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя

собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

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

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

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

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

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

- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); восприятие отдачи оружия, отметки (оценки) выстрела.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

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

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения

указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципов - «от простого к сложному», «постепенность и последовательность» при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиге 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-преподавателя - во время помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо на начальном этапе стрельбе использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как: - освоение элементов изготовки, когда оптимально (без излишнего напряжения) стабильным усилием закрепляются все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» (развитие статической выносливости);

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

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

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

- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 7;

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

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

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

- выполнение на начальном этапе 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 пробоев;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень № 7 - диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;
- величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках отечественного производства - 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя»

Требования, предъявляемые Правилами соревнований при стрельбе из пневматической винтовки.

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: подготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия. Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок - оружие», так как размер «десятки» и расстояние между

габаритами - малые величины. Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 метров, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;

- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к отклонению ее; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачетных очков;

- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;

- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»). Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела. Опытный тренер-преподаватель по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка. Стрельбу желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия. Оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей можно приобрести физическим лицам без специальных на то разрешений, хранить и использовать в школах, Домах творчества, кружках для работы с подростками при Клубах и в домашних условиях;

- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;

- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

На первом этапе следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовки «лежа»). В начальном периоде следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (пневматические винтовки ИЖ-32 и ИЖ-38). 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. Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях. Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определенной модели;

- мишень №8 - диаметр 10-ки - 0,5 мм, расстояние между габаритами -

2,5 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматический винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- корректировка и самокорректировка.

4. Тематический план «Техническая подготовка» для пистолетчиков

Количество недель - 52.

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки.

№ п/ п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования	Этап высшего спортивног
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о
1	Техника стрельбы из пистолета	5	12	10	10	10	20	111- 130	130-162
2	Техника выстрела из сп.пистолета по мишени №4	10	20	35	35	35	45	111- 130	130-162
3	Техника выстрела по появляющейся мишени		13	50	55	70	75	111- 130	130-162
4	Техника выстрела из скоростного пистолета по 5 появл. мишеням			10	35	50	65	111- 130	130-162
5	Техника выстрела из произвольного пистолета			53	57	129	130	111- 134	134-162
6	Техника выстрела из пневматического пистолета	30	90	70	72	80	85	113-130	130-164
	Итого	45	135	22	264	374	420	668-784	784- 974

	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
--	----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Программа «Техническая подготовка» для pistolетиков

1. Техника выполнения выстрела из pistolетов

Стрелки - pistolетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные pistolеты: калибр - 5,6 мм;
- крупнокалиберные pistolеты: калибр - от 7,62 мм до 9мм;
- пневматические pistolеты: калибр - 4.5 мм;
- основные части pistolета, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления:
- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора;
- пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка рукоятки;
- отладка и регулировка спусковых механизмов;
- одежда pistolетчика: куртка, обувь;
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к pistolетам и одежде;
- патроны бокового огня и центрального боя, и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсульный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно

знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле пистолета определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);

- понятия: - «устойчивость» и «район колебаний»;
- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- условия выполнения различных упражнениях по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

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

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по круглой мишени:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-

оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);

- голова - повернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

- глаза - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя поворот головы;

- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

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

- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;

- управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для

прицеливания и выполнения выстрела;

- выполнение выстрела: соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 - 20-ти секунд на этапах начальной и

тренировочной подготовок и оптимальной - до 20 - 30 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

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

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета («ровной» мушки в прорези) при прицеливании и закреплении лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- умение при прицеливании контролировать четкость видимости «ровной» мушки в прорези (планке) прицела; просвет между прицельными приспособлениями и «яблоком» (мишенью) воспринимается не столь же отчетливо;

- нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенно давлении, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять рабочее состояние перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления

спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера-преподавателя, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

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

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

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе и в дальнейшем при разучивании нового необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- освоение элементов изготовления, когда оптимально (без излишнего напряжения) закреплены все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие»; в начале - без пистолета, затем - с пистолетом без выравнивания, уточнения положения мушки в прорези - внимание на руке с оружием;

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь;

- соединение этих элементов выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;

- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;

- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов на полной дистанции в

группах начальной подготовки;

- выполнение на начальном этапе отработка выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка «Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания;

- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» («цену» его) на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 4 - 50 мм, расстояние между габаритами - 25 мм;

- величина смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет МЦМ - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см) - 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;

- пистолеты: ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм - 6 «щелчков» в «десятке», 3 «щелчка» на габарит, по вертикали - 11мм - 4-5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, около 2 «щелчков» на габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны

в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

3. Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени.

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании; изготовка практически не отличается от той, которую принимает стрелок для выполнения выстрелов по мишени с черным кругом (№ 4).

Изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
- ноги - ступни на ширине плеч или чуть шире, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- тонус мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие», несколько выше, чем при стрельбе по круглой мишени;
- голова - недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за

одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- правая рука - перед подъемом опущена под углом 45 градусов, выпрямлена, закреплена в локтевом и лучезапястном суставах; при выполнении выстрела поднята в сторону мишени и закреплена еще и в плечевом суставе;

- указательный палец - накладывается на спусковой крючок так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки, докладывая о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, во время выполнения выстрела и чуть дальше (это необходимо для обеспечения «ровного» положения мушки в прорези прицела); основное внимание сосредоточено на «ровном» положении мушки в прорези прицела, мишень и путь к ней воспринимаются менее четко;

- управление спуском - перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и при подходе к «району прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, завершение нажима; плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого

ускорения движения пальца; автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези прицела;

- дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; проверив точность изготовления на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45 градусов;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;

- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;

- прицеливание при выводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления, убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе

прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в учебно-тренировочных группах 1 - го года;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, сочетая с «выстрелами» без патрона, в учебно-тренировочных группах 2-го года;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-3 кратного выполнения упражнений: МП-2 и МП-5 (вторая половина) в соответствии с Правилами соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- умение при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 15 - 25 секунд на этапах спортивного совершенствования;

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

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении руки при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, в затухающем движении, останавливаясь, без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

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

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

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 делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера-преподавателя - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, необходимо в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе и в дальнейшем при разучивании нового освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех

мышц, участвующих удержании системы «стрелок-оружие» и в подъеме руки (развитие статической выносливости);

- выполнение прямолинейного движения руки без оружия вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;

- выполнение прямолинейного движения руки с пистолетом вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;

- выполнение подъема руки с пистолетом: движение точное, быстрое в начале, переходящее в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», не выше, чтобы не тратить время на возвращение, движение сначала освоить на фоне светлой стены, без прицеливания;

- выполнение подъема руки с пистолетом на фоне белой стены с прицеливанием: с началом торможения встретить глазами пистолет (прицельные приспособления), убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», и, при необходимости уточняя ее положение, подняться на нужную высоту;

- выполнение подъема руки с пистолетом до центра мишени №5, прицеливаясь;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с пистолетом без прицеливания;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с пистолетом с прицеливанием;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;

- умение контролировать вниманием и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);

- разучивание выполнения выстрела без патрона и с патроном.

Быстрое начало подъема, переход в торможение, затухание движения и остановка - элементы движения «подъем руки». Сначала каждый из элементов должен быть разучен, освоен, закреплен в навык, а затем их нужно соединить в одно общее движение. Разучив подъем и прицеливание, скоординировав выполнение этих двух работ, можно и нужно добавить третью - нажим на спусковой крючок. Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия - результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы. Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласовано, во взаимосвязи, а затем довести их выполнение до автоматизма.

Освоение техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять, постепенно, последовательно усложняя условия выполнения части упражнения:

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 5;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 5;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням «белый лист» и № 5;
- выполнение выстрела с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнения на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов, сочетая с «выстрелами» без патрона, в группах начальной подготовки;
- выполнение 4-10 серий из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года, а в группах спортивного совершенствования и высшего

спортивного мастерства - значительно большего количества серий, учитывая подготовленность стрелков;

- нужно на начальном этапе подготовки выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка «Кучность», СТП, «несовмещение и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков»,

необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 5 - 100 мм, расстояние между габаритами - 40 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет МЦМ - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см), 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;

- пистолеты: ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм; 12 «щелчков» в «десятке», 5 «щелчков» на габарит, по вертикали - 11 мм; 9 «щелчков» в «десятке», 3 -4 «щелчка» на габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет 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 полных упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

4. Выполнение серий выстрелов из скоростного пистолета по пяти появляющимся мишеням.

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке при стрельбе из скоростного пистолета. Для выполнения серии выстрелов стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения серий из пяти выстрелов из скоростного пистолета по появляющимся мишеням:

- изготовка перед началом выполнения серии на первую мишень:
- ноги - ступни на ширине плеч, чуть шире, чем при стрельбе по появляющейся мишени, почти параллельно, колени закреплены с небольшим усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе по появляющейся мишени;
- голова - недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в оптимальном напряжении;
- правая рука - перед подъемом опущена под углом 45 градусов,

выпрямлена и закреплена в локтевом и лучезапястном суставах, при выполнении серии выстрелов поднята в сторону мишеней и закреплена еще и в плечевом суставе;

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

- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- тонус мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие», более высокий, чем при стрельбе из спортивного пистолета по появляющейся мишени;

- прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки перед докладом о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», при выполнении выстрела по первой мишени, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца серии и чуть дольше); поднимая руку с пистолетом, стрелок должен выполнять выстрелы в «район прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; основное внимание сосредоточено на «равной» мушке в прорези прицела, мишени и путь к ним воспринимаются менее четко;

- управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения

указательного пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези; перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и продолжается до выстрела; с началом перехода на следующую мишень палец быстро отпускает спусковой крючок и, быстро возвращаясь, нажимает на него; преодолев две трети рабочего хода спускового крючка, замедляет движение и продолжает равномерный нажим до выстрела; только с началом переносов оружия с мишени на мишень стрелок быстро отпускает палец и вновь начинает нажим движением быстрым, замедляющимся на двух третях рабочего хода и продолжающим равномерное давление до выстрела (так называемая «петля»);

- дыхание — при прицеливании и выполнении серии из 5-ти выстрелов остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для ее выполнения;

- выполнение выстрела: соединение (координирование) в единое целое всех элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц, удерживающих его при выполнении серии выстрелов;

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие» перед выполнением серии из 5-ти выстрелов: проверив точность изготовления на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45 градусов; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;
- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;
- прицеливание при вводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления; убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; при переходе на вторую и следующие мишени необходим строгий контроль за стабильностью мышечных усилий по удержанию пистолета и «ровной» мушкой в прорези;
- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези (планке) прицела, воспринимать мишени и путь к ним не столь отчетливо;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними;
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для освоения объема тренировочных нагрузок, обеспечивающих 1-2-3-х кратное выполнение упражнений МП-7 и МП-8 в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении серии из 5-ти выстрелов с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости) до 10-15 секунд на

этапе учебно-тренировочной подготовки (второй год) и до 15-20 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- способность сохранять стабильность усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава перед началом подъема руки, во время подъема, выполнения первого выстрела, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой, пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца выполнения серии и чуть дольше); процесс этот трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении при подходе к центру мишени;

- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок при переходе на следующую мишень;

- умение после выполнения выстрела плавным заворотом всей системы «стрелок-оружие» переходить на следующую мишень;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

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

- координирование элементов техники выполнения каждого из выстрелов серии и серии в целом: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема руки, выполнения выстрела по первой мишени, переходах и выполнении выстрелов по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням и чуть дольше («продление рабочего состояния»).

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;
- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера-преподавателя, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, необходимо в процессе учебно-тренировочных занятий освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», подъеме руки и переносе оружия с первой мишени на следующие (развитие статической выносливости);
- выполнение прямолинейного движения руки без оружия вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;
- выполнение прямолинейного движения руки с пистолетом вверх до определенной высоты (центра мишени) на фоне светлой стены, без ориентирования на «район прицеливания»;
- выполнение подъема руки с пистолетом: движение точное, быстрое в начале, переходящее в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», не выше, чтобы не тратить время на возвращение, сначала движение освоить на фоне светлой стены, без прицеливания, а затем с прицеливанием;
- выполнение подъема руки с пистолетом до центра мишени № 5, прицеливаясь;

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема оружием без прицеливания;
- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема руки с прицеливанием;
- закрепление в прочный навык и совершенствование автономной работы указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;
- выполнение первого выстрела без патрона и с патроном по мишени «белый лист» и № 5;
- перенос системы «стрелок-оружие» с первой мишени на следующие без патрона и с патроном (выполнением выстрела);
- нужно на начальном этапе подготовки выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Прямолинейность движения вверх руки с пистолетом до определенной высоты, быстрое начало подъема, переход в плавное торможение, затухание движения и плавная остановка - элементы движения «подъем руки». Каждый из элементов должен быть разучен, освоен и закреплен в навык. Постепенно, по мере разучивания их следует объединять в определенной последовательности в «цепочку» - единое целостное движение «подъем руки». Затем следует разучить прицеливание в подъеме, а после освоения координации этих двух работ, можно и нужно добавить третью работу-выжим спуска. Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия - результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы. Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласовано, во взаимосвязи, а затем довести выполнение до автоматизма. Четкое, технически правильное выполнение первого выстрела очень значимо для результата всей серии. Не менее важно разучить и довести до автоматизма перенос оружия на следующие мишени за счет равномерного

закручивания туловища. Нужно научиться закреплять руку в плечевом суставе и сохранять неизменным ее положение при повороте туловища. Во время переноса указательный палец выжимает спуск. Освоение техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять постепенно, последовательно усложняя выполнение серии:

- выполнение серии «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени «белый лист»;
- выполнение серии «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишеням №5;
- выполнение серии выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишеням - «белый лист»;
- выполнение серии выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишеням № 5;
- выполнение серии выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 5;
- выполнение серии выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение 2-3-х серий из 5-ти выстрелов без ограничения времени с коротким отдыхом между сериями в учебно-тренировочных группах 2-го года, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства большего количества, учитывая подготовленность стрелков;
- освоение выполнения упражнений: МП-7 и МП-8 по условиям соревнований.

Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал о неблагополучии в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;
- диаметр «десятки» на мишени № 5 - 100 мм, расстояние между габаритами - 40 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:
 - пистолет МЦУ - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см), 10 «щелчков» в «десятке» и 4 «щелчка» на габарит;
 - пистолеты: ИЖ-34 и ИЖ-ХР-31 - величина смещения СТП при одном «щелчке» по горизонтали - 7мм, 14 «щелчков» в «десятке», 6 «щелчков» на габарита, по вертикали - 10 мм, 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;
 - величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
 - стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;
 - корректировка и самокорректировка.

5. Выполнение выстрела из произвольного пистолета.

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из произвольного пистолета. Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения

и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из произвольного пистолета:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе из стандартного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров;
- голова - недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы,
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; удачно выполненная ортопедическая рукоятка позволяет удерживать в равновесии пистолет и «ровную» мушку в прорези при небольших стабильных мышечных усилиях; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью в «районе прицеливания» с несколько большим просветом, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров, мишень и просвет воспринимаются не столь отчетливо;

- управление спуском — плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

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

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: в учебно-тренировочных группах (второго года) выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и отдельных серий из 10-ти выстрелов; в группах спортивного совершенствования (первого года) выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между сериями; в группах спортивного совершенствования (второго и третьего годов) значительного количества серий из 10-ти выстрелов и упражнений: МП-3, МП-6 и МП-11;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: МП-3, МП-6 и МП-11 в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 - 20 секунд в учебно-тренировочных группах, оптимальной - до 20 -30 секунд в группах спортивного совершенствования.

- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд; особое внимание необходимо уделять мышцам плечевого пояса (вес матчевого пистолета значителен);

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела, просвета между прицельными приспособлениями и «яблоком» мишени, сама мишень и «просвет» воспринимаются не столь отчетливо, как при стрельбе на 25 метров;

- выполнение нажима плавно, с постепенным усилением давления на спусковой крючок;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;

- альтернативные способы управления спуском;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность» работ);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, 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-преподавателя, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения

указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

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 делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера-преподавателя - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрелов, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания,

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь,
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие,
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;

- выполнение нескольких серий из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними и отдельных серий из 10-ти выстрелов в учебно-тренировочных группах второго года;

- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с пробойной на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель визуально по отдаче может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение», «совмещение» ее с центром мишени;

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 4 - 50 мм, расстояние между

габаритами - 25 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:

- пистолет Т03-35 - величина смещения СТП при одном «щелчке» -10 мм (1 см), 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, у каждой из них имеет своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на совмещение с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;

- корректировка и самокорректировка.

б. Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из пневматического пистолета. Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета:

- изготовка - перед выполнением выстрела:
- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), большем, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;

- голова - повернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя поворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
- прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются чуть менее четко, чем прицельные приспособления;
- управление спуском - палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;
- дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка

(задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

□ выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

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

□ умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;

□ исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

□ однообразное выполнение всех элементов изготовки;

□ однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;

□ умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

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

□ увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-1, 1111-2 и 1111-3 в соответствии с Правилами соревнований;

□ умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени

относительной устойчивости до 10 -15 - 20 секунд на этапе учебно-тренировочной подготовки, оптимальной - до 20 -30 секунд на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

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

- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий, задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются чуть менее отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;

- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела:

удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивания дыхания («параллельность работ»);

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

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); при стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять

особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

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

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера-преподавателя - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по

возможности не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);
- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания;
- плавный нажим на спусковой крючок, не прицеливаясь;
- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие;
- выполнение «выстрелов» без пульки на укороченной дистанции по мишени «белый лист»;
- выполнение выстрелов с пулькой на укороченной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов без пульки и с пулькой на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9;
- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 пулек в группах начальной подготовки;
- выполнение нескольких серий из 5-ти пулек с коротким отдыхом между ними, отдельных серий из 10-ти пулек и упражнения 1111-1 по условиям соревнований в учебно-тренировочных группах первого года;
- выполнение нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом

между сериями в учебно-тренировочных группах 2-го года;

- освоение 1-2-х кратного выполнения упражнений: ПП-2 и ПП-3 по условиям соревнований в группах спортивного совершенствования и необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение отметки с пробойной на мишени по достоинству и размещению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину («цену») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени № 9 - 11,5 мм, расстояние между габаритами - 8 мм;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах:

- пистолет ИЖ-46 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 2 мм, в десятке 5-6 «щелчков, на один габарит - 4 «щелчка»;

- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических пистолетах иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений;

- корректировка и самокорректировка.

5. Тематический план «Технической подготовки» при стрельбе по движущейся мишени.

Количество недель - 52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

п/п		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования	Высшего спортивного
		1	2	1	2	3	4	б/о	б/о
1	Техника выстрела по движущейся мишени	15	35					84-122	122-188
2	Техника выстрела по неподвижной мишени	15	30	48	50	50	60	84-122	122- 188
3	Техника выстрела по мишени с медленным движением	15	50	60	70	90	100	166-180	180-200
4	Техника выстрела по мишени с быстрым движением		10	60	70	90	100	166-180	180-200
5	Техника выстрела по мишени с переменным движением		10	60	74	144	160	168-180	180-200
	Итого	45	135	22	26	374	420	668-784	784-976
	Форма контроля	тест	тест	тест	тест	тест	тест	тест	тест

Программа «Техническая подготовка» для стрелков по движущейся мишени

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы по движущейся мишени. Для выполнения выстрела стрелок становится с разворотом туловища к мишени под углом около 40 градусов, так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов выстрела по движущейся мишени. Для выполнения выстрела стрелок принимает стартовую изготовку (положение «Готов»). Это - неподвижная поза стрелка, в которой он

обязан находиться перед началом серии и докладом о готовности. С нее начинается каждый выстрел. При появлении в окне любой части (бланка) мишени спортсмен принимает стрелковую изготовку, в которой непосредственно выполняется выстрел.

Изучение элементов техники выполнения выстрела по движущейся мишени:

- стартовая изготовка (перед появлением мишени):
 - ноги - стопы поставлены таким образом, что создают площадь опоры в виде трапеции (расстояние между пятками равно примерно длине стопы, а между носками - полторы стопы) или параллельно;
 - правая нога - расположена почти параллельно линии движения мишени;
 - левая нога - под углом 30-60 к правой ноге;
 - пальцы ног - желательна слегка напрячь для обеспечения большей устойчивости;
 - колени - выпрямлены и закреплены с небольшим усилием;
 - спина - расположена вертикально с допустимыми небольшими отклонениями: от немного назад до немного вперед;
 - плечи - свободно опущены;
 - голова - слегка опущена и повернута влево, взгляд не должен быть из-под лобья;
 - правая рука - согнута в локте, отведена от туловища и удерживает винтовку так, чтобы нижняя часть затыльника находилась не выше маркировочной ленты желтого цвета, закрепленной на стрелковой куртке справа (для левши - слева) на уровне свободно опущенного локтя;
 - пальцы правой руки - уверенно удерживают винтовку, выдвинутую несколько вперед для уменьшения траектории вскидки;
 - указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
 - левая рука - отведена от туловища и согнута в локте под углом 90 - 120;

- лучезапястный сустав левой руки - выпрямлен, запястье должно быть продолжением предплечья;

- ладонь - находится на уровне или чуть ниже условной прямой от глаза к точке прицеливания;

- пальцы левой руки - слегка удерживают за цевье винтовку, расположенную на ладони как можно ближе к большому пальцу;

- туловище - мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);

- вскидка - согласно Правилам при появлении любой части мишени (бланка) из-за укрытия стрелок может начинать подъем оружия для выполнения выстрела; правая рука плавным и равномерным движением поднимает винтовку так, чтобы затыльник винтовки попал в плечо, а щека плотно касалась гребня приклада; при вскидке остаются практически неподвижными голова и правое плечо; вскидка производится рациональным движением так, чтобы проекция пенька оптического (или иного) прицела сразу же попадала в «район прицеливания», который индивидуален и зависит в основном от скорости вскидки и способа прицеливания;

- поводка - при стрельбе по движущейся мишени выстрел производится при вращательном движении корпуса, которое осуществляется ногами и туловищем без участия рук, удерживающих винтовку в горизонтальном положении; ось, вокруг которой происходит вращение, должна проходить как можно ближе к центру масс; поводка винтовки осуществляется не в след за мишенью, а со своей угловой скоростью, равной линейной скорости движения мишени;

прицеливание - осуществляется непосредственным попаданием проекции пенька оптического прицела в «район прицеливания» при уточнении их взаимного расположения, которое определяется уровнем мастерства стрелка;

- управление спуском - активный, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, без резкого ускорения движения пальца (рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп

мышц и не нарушающая правильную ориентацию проекции пенька;

- дыхание - длительная остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения всех элементов выстрела;

- выполнение выстрела: соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела. В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- однообразное выполнение всех элементов выстрела в обе стороны при медленном и быстром движении мишени;

- умение точно, без погрешностей изготавливаться в «район прицеливания» корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;

- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;

- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости для групп начальной подготовки и тренировочных до 10 - 15 - 20 секунд, для групп спортивного совершенствования до 20 - 30 секунд и групп высшего спортивного мастерства до 30-45 секунд;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 4-6 пробегов (при начальной подготовке), с постепенным увеличением количества пробегов в серии до 50-ти в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования; стрелки должны выполнять «выстрелы» без пульки и выстрелы с пулькой;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время

учебно-тренировочного занятия) нахождение в стрелковой изготовке без значительного утомления как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 2-3 кратного выполнения серий в упражнениях: ВП-10, МВ-10, ВП-11, МВ-11, ВП-12, МВ-12, ВП-11А и МВ-11А в соответствии с Правилами соревнований;

- способность сохранять стабильность усилий по удержанию стрелковой изготовки до выстрела, во время и после него; из-за недостаточной устойчивости процесс этот трудоемкий, длительный, требующий от спортсмена осознанных усилий, но необходимый; задача тренера-преподавателя - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц (тонус);

- внутренний контроль (умение «слушать себя») за статической и динамической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- прицеливание - четко контролировать нахождение проекции мушки («пенька») в районе прицеливания и их взаимное расположение;

- выполнение нажима на спусковой крючок плавно, быстро, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие» стартовой изготовки, вскидки, поводки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания (последовательность и «параллельность работ»);

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая момента выстрела, - элемент неожиданности выстрела, недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без пульки и патрона, с пулькой и патроном.

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 делает еще одну очень вредную ошибку - «дергание»; задача тренера-преподавателя - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обрести и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, используя следующие упражнения:

- удержание винтовки с прицеливанием по белому листу без точки прицеливания;

- плавный нажим на спусковой крючок, не прицеливаясь;

- соединение этих элементов выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» без пульки по неподвижным мишеням: «белый лист» и движущаяся;
- выполнение «выстрелов» без патрона по неподвижным мишеням: «белый лист» и движущаяся;
- выполнение «выстрелов» без пульки и выстрелов с пулькой, чередуя их в разных комбинациях по неподвижным мишеням;
- выполнение «выстрелов» без пульки по движущимся мишеням: «белый лист» и движущаяся;
- выполнение «выстрелов» без патрона по движущимся мишеням: «белый лист» и движущаяся;
- выполнение выстрелов с пулькой по движущимся мишеням: «белый лист» и движущейся;
- выполнение выстрелов с патроном по движущимся мишеням: «белый лист» и движущейся;
- выполнение «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном, чередуя их в разных комбинациях по неподвижным мишеням;
- выполнение серий выстрелов из 4-6 пулек (патронов) в группах начальной подготовки;
- увеличение тренировочной нагрузки: в учебно-тренировочных группах выполнение нескольких серий из 20-40 выстрелов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - значительно большего количества, исходя из подготовленности стрелков;
- выполнение выстрелов по неподвижной мишени без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений по движущейся мишени согласно Правилам соревнований;
- освоение 1-2-3-х кратного выполнения серий упражнений: ВП-10, МВ-10, ВП-11, МВ-11, ВП-12, МВ-12, ВП-11А, МВ-11А.

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 другую вредную ошибку - «дергание»; это недопустимо, задача тренера-преподавателя - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие». Необходимость отметки каждого выстрела, несовпадение ее с попаданием на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия в технике выполнения выстрела. Опытный тренер-преподаватель визуально по отдаче может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

«Кучность», СТП, «несовмещение», «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» на прицеле определенной модели;

- диаметр «десятки» на мишени для стрельбы на 10 метров - 5.5 мм, расстояние между габаритами - 2,5 мм;
- величина («цена») «щелчка» оптического прицела колеблется от 0,5 до 1 мм в зависимости от модели и определяет их количество для «совмещения» СТП с центром мишени;
- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок во время выполнения серий и упражнений;
- корректировка и самокорректировка.

6. Тематический план «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка».

Количество недель - 52

Количество часов в неделю - в соответствии с этапом подготовки

№ п/ п	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования	Этап высшего спортивно
		1	2	3	4		
I	Теоретическая подготовка:	10	10	10	10	28- 34	44
1	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы	1	1	1	1		
2	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена	1	1	1			
3	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка	1	1	1			
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	2	1	1		
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	2	2	

6	Перспективы подготовки юных стрелков	1	1	1	1		
7	Основы спортивной	1	1	2	2		
8	Баллистика, кучность,	2	2	2	3		
II	Тактическая подготовка	10	12	16	19	28- 34	44
III	Психологическая подготовка	10	14	16	19	28- 34	44
	ИТОГО	30	36	42	48	86-102	132
	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Программа «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка».

1. Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.

История развития пулевой стрельбы. Пулевая стрельба в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы. Результаты выступлений российских стрелков на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных стрелков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена. Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы здорового питания. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности при занятиях пулевой стрельбой. Основы спортивного питания. Личная гигиена. Особенности одежды стрелка в различных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.

Подготовка к эксплуатации оружия, уход и хранение. Снаряжение стрелка, подгонка оружия, мелкий ремонт, подготовка оружия к соревнованиям. Правила

соревнований о стрелковой обуви и одежде. Виды патронов и пуль, их особенности и области применения.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по пулевой стрельбе. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Общероссийские антидопинговые правила.

5. Перспективы подготовки юных стрелков на учебно-тренировочном этапе.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства стрелков учебно-тренировочной группы.

6. Основы спортивной подготовки.

Основные средства и методы физической, технической и психологической подготовки стрелка. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового учебно-тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

7. Баллистика.

Понятия «кучность» и «средняя точка попадания». Вычисление СТП. Отрывы. Порядок и правила внесения поправок в прицельные приспособления различных видов оружия.

2. Тактическая подготовка.

Оценка объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;

- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

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

Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии. Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями. Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов. Составление плана предстоящих соревнований. Тактика стрельбы в финале.

3. Психологическая подготовка.

Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.

Формирование значимых морально-волевых качеств. Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.

Аутогенная тренировка.

Программа по предмету «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На данных этапах распределение программного материала индивидуальное в зависимости от дисциплины.

Имитация на тренировке соревновательных ситуаций ветер, смена освещения, задержки на выполнения упражнения. «Рванный» темп стрельбы. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения. Проверка и уточнение понимания терминов: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). Работа без патрона: ее суть, цель, значение

(повторение). Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

Важнейшее свойство внимания - распределение, необходимость следовать законам этого свойства; волевые качества человека, условия их воспитания. Саморегуляция - произвольное изменение психологического состояния (общая характеристика). Утомление и восстановительные мероприятия. Самоконтроль, его цель, необходимость. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.

Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений: МВ-9, МВ-5, ВП-4 (винтовка), МП-5, МП-7, МП-8, МП-3, 1111-2 (пистолет), МВ-10, МВ-11, МВ-11а (стрельба по движущейся мишени), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора.

Правила финальных соревнований (общие положения).

15. Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года обучения (НП – 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	90				
	Упражнения для мышц кисти и пальцев.	10		10	8	2
	Упражнения для рук и плечевого пояса.	10		10	10	0
	Упражнения для ног.	10		10	10	0
	Упражнения для шеи и туловища.	10		10	9	1
	Упражнения для развития гибкости.	10		10	8	2
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.	20		20	20	0
	Циклические упражнения.	5		5	4	1
	Силовые упражнения.	15		15	13	2
2	Специальная физическая подготовка	70				
	1. Длительное нахождение в позе изготвки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.	10		10	8	2
	Длительное нахождение в позе изготвки с утяжеленным оружием без прицеливания	10		10	10	0
	Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания.	10		10	10	0
	То же с оптическим прицелом.	10		10	10	0
	То же с утяжеленным оружием.	10		10	10	0
	То же с измененной балансировкой.	10		10	10	0
	Имитация выстрела.	10		10	10	0
3	Техническая подготовка	24				
	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела	3		3	3	0

	Изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;	2		2	2	0
	Изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;	2		2	2	0
	Прицеливание.	5		5	5	0
	Управление спуском (плавность, «неожиданность»);	5		5	5	0
	Дыхание.	5		5	4	1
	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).	2		2	2	0
4	Тактическая подготовка	10				
	Оценка: -объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах; - Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом.	2		2	2	0
	Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии.	2		2	2	0
	Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.	2		2	1	1
	Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов.	2		2		0
	Составление плана предстоящих соревнований.	2		2	1	1
	Тактика стрельбы в финале.	2		2	2	0
5	Теоретическая подготовка	10				
	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы. История развития пулевой стрельбы. Пулевая стрельба в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы. Результаты выступлений российских стрелков на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных стрелков. История спортивной школы, достижения и традиции.	4	4			1
	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена. Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка	3	3			0

	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.	3	3			0
6	Психологическая подготовка	10				
	Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.	3	3			1
	Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.	2	2			0
	Формирование значимых морально-волевых качеств.					
	Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние.	2	2			0
	Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.	3	3			2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	0
9	Восстановительные мероприятия	2		2	1	1
10	Интегральная подготовка	12				
	Выполнение изученных технических приемов и тактических действий.	4		4	4	0
	Эстафеты в различных сочетаниях.	4		4	4	0
	Игры по выбору.	4		4	4	0
	ИТОГО	234	20	214	196	18

Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП – 2, НП – 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	127				
	Общеразвивающие упражнения	32		32	30	2
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.	33		33	30	3
	Циклические упражнения.	32		32	30	2
	Силовые упражнения.	30		30	30	0
2	Специальная физическая подготовка	90				
	Упражнения на воспитание специальной выносливости.	18		18	17	1
	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	18		18	17	1
	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	18		18	15	3
	Изометрические упражнения.	18		18	17	1
	Дыхательные упражнения.	18		18	16	2
3	Техническая подготовка	30				
	Техника стрельбы из пневматического оружия	10		10	10	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «лёжа»	5		5	5	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «стоя»	15		15	15	0
4	Тактическая подготовка	12				
	Оценка: -объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах; - Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом.	2		2	2	0

	Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии.	2		2	2	0
	Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.	2		2	1	1
	Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов.	2		2	1	1
	Составление плана предстоящих соревнований.	2		2	2	0
	Тактика стрельбы в финале.	2		2	2	0
5	Теоретическая подготовка	10				
	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	1	1		1	0
	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена.	1	1		1	0
	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.	1	1		1	0
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.	2	2		2	0
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1		1	0
	Перспективы подготовки юных стрелков.	1	1		1	0
	Баллистика, кучность, поправки.	2	2		1	1
	Основы спортивной подготовки	1	1		1	0
6	Психологическая подготовка	14				
	Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.	2	2		1	1
	Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.	2	2		2	0
	Формирование значимых морально-волевых качеств.	2	2		1	1
	Совершенствование свойств внимания, умения	2	2		2	0

	сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние.					
	Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.	2	2		1	1
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений.	4	4		3	1
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9		9	9	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	0
10	Восстановительные мероприятия	2		2	1	1
11	Интегральная подготовка	12				
	Выполнение изученных технических приемов и тактических действий.	4		4	4	0
	Эстафеты в различных сочетаниях.	4		4	4	0
	Игры по выбору.	4		4	4	0
	ИТОГО	312	24	288	270	18

Учебно – тренировочный этап до трех лет обучения (УТ – 1, УТ – 2, УТ – 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	140				
	Общеразвивающие упражнения	35		35	30	5
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические	35		35	35	0

	упражнения.					
	Циклические упражнения.	35		35	35	0
	Силовые упражнения.	35		35	35	0
2	Специальная физическая подготовка	200				
	Упражнения на воспитание специальной выносливости.	40		40	40	0
	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	40		40	36	4
	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	40		40	38	2
	Изометрические упражнения.	40		40	36	4
	Дыхательные упражнения.	40		40	30	10
3	Техническая подготовка	214				
	Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам)	15		15	15	0
	Повторение действий по выполнению выстрела	15		15	15	0
	Прицеливание.	25		25	25	0
	Формирование правильного навыка выполнения дыхания, управления спуском, основных элементов техники выполнения выстрела.	25		25	25	0
	Выполнение выстрела в «районе колебаний»	20		20	20	0
	Выполнение выстрела по мишени «белый лист»	14		14	14	0
	Выполнение «выстрелов» без патрона	15		15	15	0
	Выполнение выстрела с закрытыми глазами	15		15	15	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия	20		20	20	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «лёжа»	20		20	20	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «стоя»	30		30	30	0
4	Тактическая подготовка	12				
	Оценка: -объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях,	2		2	2	0

	проводимых на стрельбищах; - Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом.					
	Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии.	2		2	2	0
	Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.	2		2	1	1
	Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов.	2		2	1	1
	Составление плана предстоящих соревнований.	2		2	2	0
	Тактика стрельбы в финале.	2		2	2	0
5	Теоретическая подготовка	10				
	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	1	1		1	0
	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена.	1	1		1	0
	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.	1	1		1	0
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.	2	2		2	0
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1		1	0
	Перспективы подготовки юных стрелков.	1	1		1	0
	Баллистика, кучность, поправки.	2	2		1	1
	Основы спортивной подготовки	1	1		1	0
6	Психологическая подготовка	10				
	Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.	1	2		1	1
	Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.	2	2		2	0

	Формирование значимых морально-волевых качеств.	1	2		1	1
	Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние.	2	2		2	0
	Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.	2	2		1	1
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений.	2	2		1	1
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	20		20	20	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	0
10	Восстановительные мероприятия	2		2	1	1
11	Интегральная подготовка	10				
	Выполнение изученных технических приемов и тактических действий.	4		4	4	0
	Эстафеты в различных сочетаниях.	2		2	2	0
	Игры по выбору.	4		4	4	0
	ИТОГО	624	20	604	616	33

Учебно – тренировочный этап свыше трех лет обучения (УТ – 4, УТ – 5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	120				
	Общеразвивающие упражнения	30		30	27	3
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.	30		30	30	0
	Циклические упражнения.	30		30	30	0
	Силовые упражнения.	30		30	30	0
2	Специальная физическая подготовка	180				
	Упражнения на воспитание специальной выносливости.	36		36	36	0
	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	36		36	38	2
	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	36		36	33	3
	Изометрические упражнения.	36		36		
	Дыхательные упражнения.	36		36	30	6
3	Техническая подготовка	245				
	Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам)	20		20	20	0
	Повторение действий по выполнению выстрела	20		20	20	0
	Прицеливание.	25		25	25	0
	Формирование правильного навыка выполнения дыхания, управления спуском, основных элементов техники выполнения выстрела.	25		25	25	0
	Выполнение выстрела в «районе колебаний»	20		20	20	0
	Выполнение выстрела по мишени «белый лист»	20		20	20	0
	Выполнение «выстрелов» без патрона	20		20	20	0

	Выполнение выстрела с закрытыми глазами	20		20	20	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия	25		25	25	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «лёжа»	25		25	25	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «стоя»	25		25	25	0
4	Тактическая подготовка	15				
	Оценка: -объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах; - Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом.	2		2	2	0
	Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии.	3		3	3	0
	Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.	2		2	1	1
	Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов.	3		3	2	1
	Составление плана предстоящих соревнований.	2		2	2	0
	Тактика стрельбы в финале.	3		3	3	0
5	Теоретическая подготовка	15				
	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	2	2		2	0
	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена.	2	2		2	0
	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.	2	2		2	0
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.	2	2		2	0
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2		2	0
	Перспективы подготовки юных стрелков.	1	1		1	0
	Баллистика, кучность, поправки.	2	2		1	1
	Основы спортивной подготовки	2	2		2	0

6	Психологическая подготовка	15				
	Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.		2		1	1
	Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.		2		2	0
	Формирование значимых морально-волевых качеств.		2		1	1
	Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние.		2		2	0
	Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.		3		2	1
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений.		4		3	1
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	100		100	100	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		8	8	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10		10	10	0
10	Восстановительные мероприятия	10		10	8	2
11	Интегральная подготовка	10		10	10	0
	Выполнение изученных технических приемов и тактических действий.	4		4	4	0
	Эстафеты в различных сочетаниях.	2		2	2	0
	Игры по выбору.	4		4	4	0
	ИТОГО	728	30	698	705	23

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Общая физическая подготовка	138		138	114	24
	Общеразвивающие упражнения	34		34	28	6
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.	34		34	28	6
	Циклические упражнения.	34		34	28	6
	Силовые упражнения.	36		36	30	6
2	Специальная физическая подготовка	156		156	138	18
	Упражнения на воспитание специальной выносливости.	31		31	31	0
	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	31		31	25	6
	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	31		31	25	6
	Изометрические упражнения.	31		31	31	0
	Дыхательные упражнения.	32		32	26	6
3	Техническая подготовка	418		418	418	0
	Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам)	38		38	38	0
	Повторение действий по выполнению выстрела	38		38	38	0
	Прицеливание.	38		38	38	0
	Формирование правильного навыка выполнения дыхания, управления спуском, основных элементов техники выполнения выстрела.	38		38	38	0
	Выполнение выстрела в «районе колебаний»	38		38	38	0
	Выполнение выстрела по мишени «белый лист»	38		38	38	0
	Выполнение «выстрелов» без патрона	38		38	38	0

	Выполнение выстрела с закрытыми глазами	38		38	38	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия	38		38	38	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «лёжа»	38		38	38	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «стоя»	38		38	38	0
4	Тактическая подготовка	40		40	34	6
	Оценка: -объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах; - Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом.	7		7	6	1
	Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии.	7		7	6	1
	Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.	7		7	6	1
	Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов.	7		7	6	1
	Составление плана предстоящих соревнований.	7		7	6	1
	Тактика стрельбы в финале.	5		5	4	1
5	Теоретическая подготовка	20	20	0	19	1
	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	2	2		2	0
	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена.	2	2		2	0
	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.	2	2		2	0
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.	2	2		2	0
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	3	3		3	0
	Перспективы подготовки юных стрелков.	3	3		3	0
	Баллистика, кучность, поправки.	3	3		2	1
	Основы спортивной подготовки	3	3		3	0

6	Психологическая подготовка	10	8		8	2
	Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.	1	1		1	0
	Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.	1	1		1	0
	Формирование значимых морально-волевых качеств.	1	1		1	0
	Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние.	1	1		1	0
	Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.	3	3		2	1
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений.	3	1		2	1
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	198		198	198	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	40		40	40	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10		10	10	0
10	Восстановительные мероприятия	10		10	8	2
	ИТОГО	1040	28	1012	959	53

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа

1	Общая физическая подготовка	124		124	100	24
	Общеразвивающие упражнения	30		30	24	6
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения.	30		30	24	6
	Циклические упражнения.	30		30	24	6
	Силовые упражнения.	34		34	28	6
2	Специальная физическая подготовка	170		170	152	18
	Упражнения на воспитание специальной выносливости.	34		34	34	0
	Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.	34		34	28	6
	Специальные упражнения на выработку концентрации внимания.	34		34	28	6
	Изометрические упражнения.	34		34	34	0
	Дыхательные упражнения.	34		34	28	6
3	Техническая подготовка	507		507	507	0
	Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам)	46		46	46	0
	Повторение действий по выполнению выстрела	46		46	46	0
	Прицеливание.	46		46	46	0
	Формирование правильного навыка выполнения дыхания, управления спуском, основных элементов техники выполнения выстрела.	46		46	46	0
	Выполнение выстрела в «районе колебаний»	46		46	46	0
	Выполнение выстрела по мишени «белый лист»	46		46	46	0
	Выполнение «выстрелов» без патрона	46		46	46	0
	Выполнение выстрела с закрытыми глазами	46		46	46	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия	46		46	46	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «лёжа»	46		46	46	0
	Техника стрельбы из пневматического оружия «стоя»	47		47	47	0

4	Тактическая подготовка	35		35	29	6
	Оценка: -объективных факторов изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах; - Субъективных факторов, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом.	6		6	5	1
	Выработка умения спокойно и без потери результатов переходить с пробной серии на зачетную, от серии к серии.	6		6	5	1
	Изучение методик проведения разминки перед соревнованиями.	6		6	5	1
	Изучение приемов самоконтроля между выстрелами, сериями, между частями упражнений, после серии удачных и неудачных выстрелов.	6		6	5	1
	Составление плана предстоящих соревнований.	6		6	5	1
	Тактика стрельбы в финале.	5		5	4	1
5	Теоретическая подготовка	20	20	0	19	1
	Физическая культура и спорт в РФ. Общие сведения о развитии пулевой стрельбы.	2	2		2	0
	Влияние занятий стрельбой на организм спортсмена.	2	2		2	0
	Гигиена, закаливание, питание, режим стрелка.	2	2		2	0
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб Требования к оружию, боеприпасам, снаряжению стрелка.	2	2		2	0
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	3	3		3	0
	Перспективы подготовки юных стрелков.	3	3		3	0
	Баллистика, кучность, поправки.	3	3		2	1
	Основы спортивной подготовки	3	3		3	0
6	Психологическая подготовка	8	8		8	0
	Формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.	1	1		1	0

	Формирование интереса и любви к избранному виду спорта, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта.	1	1		1	0
	Формирование значимых морально-волевых качеств.	1	1		1	0
	Совершенствование свойств внимания, умения сосредотачиваться и мобилизоваться, умения регулировать психоэмоциональное состояние.	1	1		1	0
	Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе, способности к самоконтролю и саморегуляции собственного психологического состояния спортсмена.	2	2		2	0
	Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений.	2	2		2	0
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	286		286	286	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	70		70	70	0
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14		14	14	0
10	Восстановительные мероприятия	14		14	3	9
	ИТОГО	1248	28	1220	1162	58

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба»

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

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

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не

ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тира Юм (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «ВП», «ПП»;
- наличие тира 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»;
- наличие тира 25 м или 50 м, оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею штук	1
2.	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал штук	2
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	на тренажерный зал комплект	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал штук	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал штук	1

10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20.	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	

21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части)	на стрелковую галерею	1
		штук	
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23.	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25.	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26.	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27.	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28.	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29.	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал	1
		штук	
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал	2
		штук	
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1

		штук	
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
35.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м	1
		штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40.	Электронная мишенная установка/электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м	1
		штук	
41.	Столик стрелковый	на тир 10 м	1
		штук	
42.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м	1
		штук	
43.	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м	1
		штук	
44.	Труба зрительная	на тир 10 м	1
		штук	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46.	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м	1
		штук	
47.	Столик стрелковый	на тир 50 м	1
		штук	
48.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м	1

49.	Труба зрительная	штук	1
		на тир 50 м	
50.	Гумба (подставка) для зрительной трубы	штук	1
		на тир 50 м	
51.	Флажок для открытого тира	штук	2
		на тир 50 м	
52.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	штук	1
		на тир 50 м	
53.	Пенал для контроля размеров пистолетов	штук	1
		на тир 50 м	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерены*	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	од	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	од	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «1111»											
7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрело в	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрел ов

9.	Спортивный 5- зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24 000	-	32 000	-	40 000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4 800	-	6 400	-	8 000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «М1»											
12.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000	1	280 000	3	160 000	4	80 000
13.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-	48000	-	60000	-
14.	Мишень	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»											
15.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
16.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17.	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2 400	-	3 200	-	4000	-

- обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование		Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
--	--------------	--	-------------------	-----------------------------

№ п/п		Единица измерения		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники- антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
12.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

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

18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по пулевой стрельбе	НП	1
		УТ	0
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615),

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловская не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно – образовательные и учебно – методические ресурсы:

1. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1960.-368 стр.
3. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.:

ДОСААФ, 2005.-196 стр.

4. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка [Текст] / Я.В. Гачечиладзе, В.А.Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-260стр.

5. Gardev G.V. & Gardew G.M. Пневматическое оружие. От спускового крючка до цели [Текст] / G.V. Gardev, G.M. Gardev / перевод И.Г. Рогожкин. - М.: ДОСААФ, 2004. -180стр.

6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе [Текст] / А.Я. Корх.- М.: ДОСААФ, 1975.-320стр.

7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.

8. Разноцветные мишени [Текст]: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 135 стр.

9. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276стр.

10. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Пулевая стрельба [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - М.: Дивизион, 2012. - 200 стр.

Дидактические:

Перечень аудиовизуальных средств

1. Летние Олимпийские игры [CD диск].
2. Чемпионаты Мира по пулевой стрельбе [CD диск].
3. Аутогенная тренировка [CD диск].
4. Пулевая стрельба учебно-методическое пособие [CD диск].

Список интернет ресурсов:

1. Стрелковый союз России [Электронный ресурс]: <http://shooting-russia.ru>
2. Стрелковый союз Челябинской области [Электронный ресурс]:

<http://shooting-russia.ru/regions1069>

3. Стрелковый союз Украины [Электронный ресурс]: <http://www.shooting-ua.com>

4. Меткий стрелок [Электронный ресурс]: <http://www.strelok.info>

5. Министерство ФКСиТ Челябинской области [Электронный ресурс]: <http://www.chelsport.ru>

6. АНО «Поток» г. Снежинск [Электронный ресурс]:

<http://vk.com/public66728895>

7. Федерация пулевой стрельбы Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]: <http://shootingsportspb.tk>