МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА ПЕНЗЫ»

 ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

 Педагогическим советом ДИРЕКТОР МБУ ДО ДЮСШ №4

 МБУ ДО ДЮСШ №4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Мезенцев

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

**разработана на основании приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»**

Срок реализации: 8 лет

г. Пенза

2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки
занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.

Организация тренировочного процесса.

Требования к условиям реализации Программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.
Учебный план тренировочных занятий на учебный год стендовая стрельба на 46 недель.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

Основные цели этапа начальной подготовки.

Тематический план для групп начальной подготовки.

Учебный материал для групп начальной подготовки.

Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа
спортивной специализации).

Основные цели тренировочного этапа.

Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II годов
обучения.

Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.

Учебный материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III, IV, V годов
обучения.

Методические указания.

Основные принципы построения тренировки.

Методики обучения техники выполнения выстрела и ее совершенствование.
Программный материал по видам подготовки.

Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Физическая культура и спорт.

Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.

Баллистика.

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Гигиена, режим, закаливание.

Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе.

Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.

Единая Всероссийская спортивная классификация по стендовой стрельбе.

Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.
Планирование и учёт тренировочных нагрузок.

Периодизация спортивной тренировки.

Тактическая подготовка.

Психологическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

Основы техники выполнения выстрела в стендовой стрельбе.

Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ТРАП».

Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ДУБЛЬ-ТРАП».
Выполнение выстрела на круглом стенде в упражнении «СКИТ».

Выполнение выстрела и з пневматической винтовки.

Тренерская и судейская практика.

Тренерская практика.

Изучение правил соревнований и судейская практика.

Врачебно-педагогический контроль.

Педагогический контроль.

Врачебный контроль.

Восстановительные средства и мероприятия.

Профилактика отрицательного воздействия тренировочных нагрузок в стендовой
стрельбе

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные упражнения для стендовой стрельбы.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.
Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.

Оценка, формирование и анализ результатов.

Требования к результатам реализации Программы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
стендовая стрельба.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературы.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.
ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.

Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Стендовая стрельба".

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стендовая стрельба — один из подвидов [стрелкового спорта.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся из [гладкоствольных ружей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5) [дробовыми зарядами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%8C_%28%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%8F%29) по специальным мишеням-тарелочкам, которые выбрасывают специальные метательные машины. При попадании даже нескольких дробин в тарелочку она разбивается. Мишени делаются из смеси битумного [пека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%BA) (компонент, используемый для производства [асфальта)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%84%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82) и [цемента,](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82) и выбрасываются в воздух с помощью специальной машины. В настоящее время разрабатывается и внедряется экологическая технология производства мишеней, исключающая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Стендовая стрельба на Олимпийских играх.

В олимпийскую программу входят соревнования в трёх дисциплинах — [круглом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BB%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B4) стенде (или скит), [траншейном стенде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B4) (или трап) и дубль-трапе.

На круглом стенде, перемещаясь от одного стрелкового места к другому (всего восемь стрелковых мест, расположенных на полукруглой дуге), меняя угол стрельбы относительно траекторий вылетающих мишеней, участник ведёт огонь по тарелочкам, летящим навстречу друг другу из помещений (вышки — слева, за спиной первого номера и будки — справа, за спиной седьмого номера). Вылет мишеней происходит на разной высоте. Кроме этого, круглый стенд отличается от остальных упражнений задержкой вылета мишени после команды стрелка, которая автоматически варьируется от 0 до 3 секунд.

Траншейный стенд или trap (англ. - охота) - участники стреляют по тарелочкам, выбрасываемым из траншеи в случайном направлении (налево, направо или прямо. До момента вылета стрелок не может знать, куда полетит мишень) с одной линии огня на прямоугольной площадке. На траншейном стенде стрельба ведется с 5 стрелковых мест, расположенных на одной линии на расстоянии 15 метров от среза траншеи, откуда вылетают мишени. Каждое стрелковое место обслуживают 3 машинки, которые настроены на определенную траекторию полета мишеней. Подача мишеней производится по определенной программе, неизвестной стрелку. В отличие от "Круглого" стенда стрельба ведется из положения от плеча.

Дубль-трап проводится как и соревнования на траншейном стенде, за исключением того, что тарелочки выбрасываются попарно, а стрельба ведётся дуплетом. В упражнении дубль-трап с 2004 года также введена задержка мишени после команды стрелка от 0 до 1 секунды.

Траншейный стенд вошёл в программу Игр в [1900 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1900_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) для мужчин и в [2000 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/2000_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) для женщин, круглый — в [1968 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1968_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) для мужчин и в 2000 году для женщин; дубль-трап в [1996 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1996_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) и для мужчин и для женщин.

Соревнования во всех трёх олимпийских дисциплинах проходят по одному регламенту. В ходе предварительных соревнований определяется шестёрка финалистов, которая в финале определяет чемпиона и призёров. Результаты финала и предварительных соревнований суммируются. В случае если в итоге два и более спортсмена набирают одинаковое количество очков, производится перестрелка между ними до первого промаха. Для повышения зрительского интереса и для снижения вероятности судейской ошибки стрельба в финале ведётся по специальным тарелочкам, которые при попадании выбрасывают в воздух облако ярко окрашенного (как правило — красного, реже — жёлтого) порошка.

Скит (круглый стенд) и трап (траншейный стенд) стали классическими стендовыми упражнениями к концу 1920-х годов, когда стали проводиться регулярные чемпионаты мира. В 1952 году стендовая стрельба была вновь включена в олимпийскую программу - стрельба на траншейном стенде, в 1968 году была добавлена - стрельба на круглом стенде. В 1962 году участницами чемпионатов мира стали и женщины. Но лишь в1996 году в олимпийскую программу было включено женское упражнение - стрельба на траншейном стенде.

Данная предпрофессиональная программа по стендовой стрельбе (далее - Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522), на основании Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по стендовой стрельбе (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Москва, 2007 год) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 144, зарегистрировано в Минюсте России 20.06.2013 № 28850), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях стендовой стрельбой.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Данная Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в стендовой стрельбе;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей 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.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по стендовой стрельбе, в том

числе:

* увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;
* учет прикладного характера вида спорта стендовая стрельба.

Программа содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая и специальная физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

Программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

* Этап начальной подготовки;
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. на этапе начальной подготовки:
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта стендовая стрельба;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стендовая стрельба.
1. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнований по избранному виду спорта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.
1. на этапе совершенствования спортивного мастерства:
* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.
1. на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменов.

Содержание этапов спортивной подготовки (ССМ и ВСМ) определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа имеет следующую структуру:

* титульный лист;
* пояснительную записку;
* нормативную часть программы;
* учебный план;
* методическую часть;
* систему контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения.
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

* продолжительность этапов подготовки,
* минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;
* наполняемость групп;
* планируемые показатели соревновательной деятельности;
* объемы и режимы тренировочной работы;
* предельные тренировочные нагрузки;
* минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
* условия реализации Программы;
* количественный и качественный состав групп подготовки;
* организация тренировочного процесса.
1. **Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.**

Продолжительность этапов подготовки,
минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 11 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Мин.наполняемостьгруппы(человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максим. Количественный состав группы (человек) | Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (акад.часы) | Продолжительностьтрен.занятия,(акад.час) | Годоваянагрузка(акад.час) |
| Этапначальнойподготовки | До одного года | 7 | 14 - 16 | 25 | 6 | 2 | 276 |
| Свыше одного года | 7 | 12 - 14 | 20 | 8 | 2-3 | 368 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальнойспециализации(1-2г.о.) | 5 | 10 - 12 | 14 | 12 | 3-4 | 460-552 |
| Углубленнойспециализации(3-5г.о.) | 4 | 8 - 10 | 12 | 18 | 3-4 | 644-828 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из
разных групп по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической
культуры и спорта и программам спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать
перечисленные ниже условия:

1. разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных
разрядов и (или) званий;
2. не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом
максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в
данной графе. Например, при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на
этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный
количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в одну группу
занимающихся на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки максимальный
количественный состав не может превышать 12 человек.

Зачисление детей производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

* по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных
нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
* выполнение разрядных требований;
* участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
* наличие допуска врача ГВФД к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Зачисление в тренировочные группы проводится по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не менее 1 года.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом директора.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся на любом этапе обучения могут быть отчислены:

* по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;
* в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения
* в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;
* в случае перехода в другое образовательное учреждение;
* в случае нарушения спортивной дисциплины;
* по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

1. **Организация тренировочного процесса.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тренерская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией ДЮСШ по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных мероприятиях и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей тренировочной работы.

В основе планирования лежат принципы:

* перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи на длительный период;
* преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
* научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
* координации, когда согласовываются все виды планирования работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского состава.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, в основном от погодных условий, которые в силу специфики стендовой стрельбы могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большую часть физической подготовки в начале годичного цикла и дальнейшее увеличение объема тактико-технической подготовки.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

* подготовительный;
* соревновательный;
* переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом возраста, подготовленности занимающихся и календарного плана спортивных мероприятий.

Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постепенному увеличению тренировочных нагрузок. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого этапа сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода - снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период - это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность - подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта Стендовая стрельба.

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Отборочные | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 4 |
| Основные | - | - | 2 - 3 | 2 - 4 |

* участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
1. **Требования к условиям реализации Программы.**

ДЮСШ №4 осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие стрелковой площадки для стендовой стрельбы;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапначальнойподготовки |
|  | 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 |  | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 |  |
|  | 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 |  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы |  | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы в каникулярный период |  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

Перечень тренировочных сборов.

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

2.учебный план

2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5,1 | 4,9 | 6,0 | 6,9 | 8,0 | 8,9 | 9,1 |
| Общая физическая подготовка (%) | 55,1 | 42,9 | 30,1 | 28,1 | 23,9 | 23,9 | 23,9 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 19,9 | 26,1 | 31,9 | 33,0 | 33,1 | 31,9 | 30,9 |
| Специальные навыки (%) | 10,1 | 12,0 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 14,0 | 14,0 |
| Техническая подготовка (избранный вид спорта) (%) | 5,8 | 7,1 | 8,0 | 8,0 | 9,1 | 9,2 | 9,1 |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием (%) | 2,2 | 4,1 | 5,1 | 5,1 | 6,0 | 6,0 | 6,0 |
| Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика (%) | 1,8 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 |

**2.2Учебный план тренировочных занятий на учебный год стендовая стрельба (в академических часах)** **на 46 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | НП-1 | НП-2,3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 14 | 18 | 33 | 38 | 66 | 74 | 75 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 152 | 158 | 158 | 155 | 160 | 178 | 198 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 55 | 96 | 126 | 182 | 195 | 213 | 256 |
| 4 | Специальные навыки | 28 | 44 | 63 | 83 | 93 | 105 | 116 |
| 5 | Техническая подготовка (избранный вид спорта) | 16 | 26 | 44 | 44 | 55 | 66 | 75 |
| 6 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 6 | 15 | 20 | 28 | 44 | 50 | 50 |
| 7 | Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика | 5 | 11 | 16 | 22 | 31 | 50 | 58 |
| 8 | Углубленное медицинское обследование | В соответствии с планом диспансеризации |
| 9 | Восстановительные мероприятия | В соответствии с планом |
| Всего часов в год в учебной группе | 276 | 368 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 |
| Всего часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
	1. **Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.**

Основные цели этапа начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.
3. Овладение основами техники выполнения выстрела и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Тематический план для групп начальной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
| ТЕОРИЯ | НП-1 | НП-2,3 |
| 1 | Техника безопасности. | 3 | 3 |
| 2 | Физическая культура и спорт. | 1 | 1 |
| 3 | Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы. | 1 | 1 |
| 4 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. | 1 | 1 |
| 5 | Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях. | 1 | 1 |
| 6 | Основы техники выполнения выстрела. | 2 | 3 |
| 7 | Выполнение «выстрела» без патрона. | 1 | 2 |
| 8 | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. | 1 | 1 |
| 9 | Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка | 1 | 1 |
| 10 | Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе. | 1 | 1 |
| 11 | Тактическая подготовка. | - | 1 |
| 12 | Психологическая подготовка. | 1 | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 14 | 18 |
| ПРАКТИКА: |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП). | 152 | 158 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | 55 | 96 |
| 3 | Специальные навыки. | 28 | 44 |
| 4 | Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП). | 16 | 26 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 6 | 15 |
| 6 | Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация. | 5 | 11 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 262 | 350 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 276 | 368 |

Учебный материал для групп начальной подготовки.

1. Теория.
2. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
3. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
4. Качества, определяющие успешность занятий стендовой стрельбой.
5. Меры обеспечения безопасности: общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона.
6. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
7. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.
8. Пневматическая винтовка: характеристика, основные части, их назначение,

взаимодействие.

1. Спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
2. Открытый прицел: прицельная планка с прорезью, мушка (пневматическая винтовка).
3. Особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка.
4. Патроны: центрального боя, бокового огня, отличие.
5. Патроны 12-го калибра - устройство: гильза, капсюль, порох, пыж, контейнер, дробь (общий вес 24 г, диаметр - 2 мм и 2,5 мм).
6. Осечки, причины, устранение.
7. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы» (пневматическая винтовка), «совмещение», «несовмещение», «кучность осыпи».
8. Средняя точка попадания, определение СТП (пневматическая винтовка).
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском (нажим), дыхание.
10. Понятия:
* «колебания» и «устойчивость»; «район колебаний» (пневматическая винтовка), «зона поражения»;
* «дергание» и «подлавливание»;
* «ожидание» выстрела, «встреча» выстрела;
* «ожиданно-неожиданный» выстрел (подготавливаемый);
* сохранение или продление «рабочего состояния» перед, во время и после выстрела»;
* координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, поводки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
1. Выполнение «выстрела» без патрона: ее суть, цель, значение.
2. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
3. Внимание, его виды, значение для спортсмена-стендовика; восприятия и представления.
4. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
5. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
6. Правила соревнований:
* обязанности и права участника соревнований;
* требования к изготовкам перед подачей команды на вылет мишени в упражнениях ТРАП, СКИТ, ДУБЛЬ-ТРАП;
* требования к изготовке для выполнения выстрела;
* условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2; С-1 и С-2;
* команды, подаваемые на линии огня;
* обязанности боковых судей и судей-информаторов.
1. Общая физическая подготовка:
* размеренный бег;
* подвижные игры;
* настольный теннис;
* ходьба на лыжах;
* плавание, прогулки;
* выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;
* ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
1. Специальная физическая подготовка:
* упражнения специальной физической направленности;
* разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном;
* выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном);
* освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц;
* овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча»).
1. Специальные навыки:
* овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела - недопустим преждевременный выход из работы («развал»);
* выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.
1. Техническая подготовка:
2. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):
* изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
* прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
* прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
* поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
* управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
* дыхание.
1. Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым и правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП
* поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
* управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.

Примечание:

при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.

1. Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» без пульки и с

пулькой.

1. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и патроном.
2. Работа со спортивным и специальным оборудованием:

Практические стрельбы:

* выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые») и с пулькой и патроном;
* выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка);
* выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
* выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
* выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса

мишени;

* выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби и стандартными.
1. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:
* участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
* сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
* сдача зачётов по теоретической подготовке.

Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

1. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стендовой стрельбе.
2. Усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о развитии стендовой стрельбы в дореволюционной России, в СССР и Российской Федерации; об участии стендовиков в международных встречах, первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх (общие сведения).
3. Укрепление здоровья и закаливание организма юных стендовиков.
4. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование

специальных физических качеств, определяющих успехи в стендовой стрельбе: силовой

выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, быстроты, ловкости, произвольного расслабления.

1. Усвоение правил поведения на стрелковых стендах и в местах проведения стрельб, мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, формирование навыков их выполнения.
2. Изучение материальной части оружия: ружей и пневматической винтовки.
3. Устройство дробовых спортивных патронов, осечки, их причины и устранение.
4. Ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные.
5. Разучивание и освоение техники выполнения выстрела из пневматической винтовки с открытым прицелом.
6. Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения: изготовке, вставке или вскидке, прицеливании, поводке, нажиме на спусковой крючок, дыхании.
7. Разучивание и освоение элементов техники выполнения выстрела без патрона («холостая тренировка»), на первоначальном этапе обучения предпочтительно на укороченных дистанциях и с уменьшенной дальностью заброса мишени.
8. Освоение выполнения нажима на спусковой крючок, мощного, плавного (без рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
9. Разучивание и освоение техники выполнения выстрела в избранном упражнении (без патрона и с патроном).
10. Умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости).
11. Увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 3-5-ти выстрелов с отдыхом между ними (развитие силовой выносливости).
12. Ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вставке или вскидке, прицеливанию (линии прицеливания), поводке и нажиму на

спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание этого явления.

1. Разучивание координирования работ по выполнению элементов техники выстрела.
2. Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2 в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам для подачи команды в упражнениях ТРАП, СКИТ.
3. Участие в классификационных соревнованиях, выполнение 3-его взрослого разряда.
4. Общее ознакомление с понятиями: «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел, не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела.
5. Ознакомление с понятиями: «колебания», «устойчивость», «район колебаний» (пневматическая винтовка) и «зона поражения», понимание этих явлений и усвоение.
6. Ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стендовой стрельбе, виды внимания, восприятия, представления, идеомоторика (самые общие сведения).
7. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
8. Усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, об общем режиме, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь).
9. Выполнение обязанностей помощника тренера (дежурного) при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончанию, показ упражнений ОФП, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.
10. Выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований.
	1. **Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации).**

Основные цели тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники выполнения выстрела.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
| ТЕОРИЯ | УТ-1 | УТ-2 |
| 1 | Техника безопасности. | 3 | 3 |
| 2 | Физическая культура и спорт. | 2 | 2 |
| 3 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. | 1 | 1 |
| 4 | Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях. | 1 | 1 |
| 5 | Техника выполнения выстрела. | 4 | 5 |
| 6 | Выполнение «выстрела» без патрона. | 2 | 3 |
| 7 | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. | 2 | 2 |
| 8 | Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. | 3 | 4 |
| 9 | Баллистика. | 4 | 5 |
| 10 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 |
| 11 | Физиологические особенности спортивной тренировки. | 2 | 2 |
| 12 | Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе. | 2 | 3 |

13

Тактическая подготовка.

2

2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | Психологическая подготовка. | 3 | 3 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 33 | 38 |
| ПРАКТИКА: |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП). | 158 | 155 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | 126 | 182 |
| 3 | Специальные навыки. | 63 | 83 |
| 4 | Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП). | 44 | 44 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием. | 20 | 28 |
| 6 | Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика. | 16 | 22 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 519 | 514 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 460 | 552 |

Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

1. Теория.
2. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.
3. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.
4. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».
5. Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.
6. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
7. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
8. Осечки, причины, устранение (повторение).
9. Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39.
10. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).
11. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.
12. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.
13. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.
14. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких- либо других групп мышц.
15. Уточнение понимания сути явлений:
* выполнение выстрела в зоне поражения;
* «дергание» и «подлавливание»;
* «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
* «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
* «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».
1. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
2. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
3. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
4. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1й год обучения).
5. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.
6. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
7. Правила соревнований:
* права и обязанности участника соревнований (повторение);
* условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3; СП-1;
* команды, подаваемые на линии огня (повторение);
* обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).
1. Общая физическая подготовка:
* размеренный бег;
* подвижные игры;
* настольный теннис;
* ходьба на лыжах;
* плавание, прогулки;
* выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
* ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
1. Специальная физическая подготовка:
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.
3. Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
4. Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких- либо других групп мышц.
5. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
6. Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном.
7. Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.
8. Специальные навыки.

Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»)

* за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,
* за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном.
1. Техническая подготовка:

Дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном):

* однообразие изготовки (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
* прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
* прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП и ДУБЛЬ-ТРАП;
* поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ на разных местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
* управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

Примечание: при освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишени с постепенным их увеличением до величин, определяемых правилами соревнований.

1. Работа со спортивным и специальным оборудованием:

Практические стрельбы:

* выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;
* выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням;
* выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;
* выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;
* выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными;
* работа над индивидуальными ошибками.
1. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:
2. Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований.
3. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
4. Сдача зачётов по теоретической подготовке.
5. Тренерская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовки, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.
6. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи.

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа

I, II годов обучения.

1. Укрепление интереса к стендовой стрельбе.
2. Дальнейшие укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых.
3. Повышение уровня физической подготовленности стендовиков, совершенствование

специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости,

координирования движений, ловкости, быстроты, равновесия, произвольного расслабления.

1. Закрепление знаний о правилах поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, закрепление навыков их выполнения.
2. Изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, движение и вылет дроби; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
3. Дальнейшее изучение материальной части ружей: МЦ-108,МЦ-200, ИЖ-39.
4. Более глубокое понимание, осмысление и закрепление знаний о выстреле, об элементах техники его выполнения: изготовке, вкладке или вскидке, прицеливании, поводке, управлении спуском при затаивании дыхания.
5. Уточнение понимания сути явлений: «зона поражения», «ожиданно-неожиданный выстрел», «ожидание» и «встреча» выстрела.
6. Вред и недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
7. Формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» до, во время и после выполнения выстрела.
8. Углубление знаний о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, поводке, прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; овладение навыком, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ») - первый год.
9. Совершенствование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, поводку, прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год.
10. Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела в избранном упражнении.
11. Увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости) - первый год.
12. Совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок мощно, плавно (без рывка), автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
13. Освоение внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела.
14. Усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; причинах и целях развития стендовой стрельбы в СССР и России; стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; движениях: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки»; воспитательном и прикладном значениях стендовой стрельбы; подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; единой спортивной классификации, спортивных разрядах.
15. Ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (первый год обучения); проявления воли в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).
16. Овладение мышечно-двигательными представлениями (идеомоторика).
17. Ознакомление с понятием «утомление» и с необходимостью чередования тренировочных нагрузок и отдыха, восстановительные мероприятия.
18. Ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника (второй год обучения).
19. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
20. Усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействий длительного пребывания перед экраном телевизора.
21. Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2, СПК-1 и СПД-1 (первый год обучения), Т-3 и Т-4, С-3 и С-4, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2 (второй год обучения) в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня (повторение); обязанности боковых судей ( 1-ый год) и судьи- информатора ( 2-ой год).
22. Участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение спортивных разрядов.
23. Выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; рассказывать новичкам о правилах поведения на стенде и стрелковой площадке, мерах

безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; пропагандировать стендовую стрельбу среди товарищей по школе.

1. Выполнение обязанностей помощников бокового судьи.

Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
| ТЕОРИЯ | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1 | Техника безопасности. | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Физическая культура и спорт. | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях. | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Техника выполнения выстрела. | 8 | 8 | 9 |
| 6 | Выполнение «выстрела» без патрона. | 6 | 8 | 8 |
| 7 | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. | 3 | 3 | 3 |
| 8 | Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Физиологические особенности спортивной тренировки. | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Периодизация спортивной тренировки. | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе. | 6 | 6 | 6 |
| 12 | Единая Всероссийская спортивная классификация по стендовой стрельбе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. | 4 | 4 | 4 |
| 13 | Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. | 2 | 4 | 4 |
| 14 | Планирование и учёт тренировочных нагрузок. | 2 | 4 | 4 |
| 15 | Тактическая подготовка. | 4 | 6 | 6 |
| 16 | Психологическая подготовка. | 8 | 8 | 8 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 66 | 74 | 75 |
| ПРАКТИКА: |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП). | 160 | 178 | 198 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП). | 195 | 213 | 256 |
| 3 | Специальные навыки. | 93 | 105 | 116 |
| 4 | Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП). | 55 | 66 | 75 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 44 | 50 | 50 |
| 6 | Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика. | 31 | 50 | 58 |
| ИТОГО ЧАСОВ: | 578 | 662 | 753 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 644 | 736 | 828 |

Учебный материал для групп тренировочного этапа
III, IV, V годов обучения.

1. Теория.
2. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
3. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы.
4. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
5. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
6. Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-3 (повторение).
7. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).
8. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона - залог успешности овладения спортивным мастерством.
9. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).
10. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).
11. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).
12. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
* «колебания», «устойчивость», «зона поражения»;
* «дергание» и «подлавливание»;
* «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
* «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
* «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
* координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
1. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).
2. Утомление и восстановительные мероприятия.
3. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.
4. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
5. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
6. Правила соревнований:
* обязанности и права участника соревнований,
* обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)
* условия выполнения упражнений: Т-3 и Т-4, С-3 и С-4; ДТ-3 и ДТ-4; СПК-2 и СПД-2 обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).
1. Общая физическая подготовка:
* выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
* ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).
1. Специальная физическая подготовка:
2. Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.
3. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.
4. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
5. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
6. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
7. Специальные навыки.
8. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»):
* за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;
* за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
1. Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).
2. Техническая подготовка:
3. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовки (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
* прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
* прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
* поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ, на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины учебного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-3, ДТ-3, С-3 и СПК-2, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4, ДТ-4 и СПД по условиям соревнований,
* управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
* дыхание.

Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.

1. Дальнейшее овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» (без патрона и с патроном).

«Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела).

1. Работа со спортивным и специальным оборудованием:

Практические стрельбы:

* выполнение выстрелов без патрона с патроном;
* выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;
* выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований;
* выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически);
* работа над индивидуальными ошибками.
1. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика:
2. Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований.
3. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП.
4. Сдача зачётов по теоретической подготовке.
5. Тренерская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде.
6. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа

III, IV, V годов обучения.

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых.
2. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности

стендовиков; совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости,

статической выносливости, координирования движений, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления.

1. Периодическая проверка знаний правил поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма.
2. Усвоение сведений о траектории и ее элементах; полете дроби, причинах разброса; прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним; об окклюзии - поглощении газов металлом, его последствиях: нарушение поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия.
3. Изучение материальной части новых моделей оружия, овладение навыками устранения неполадок.
4. Дальнейшее совершенствование техники выполнения каждого из элементов и выстрела в целом в избранном упражнении.
5. Умение при выполнении значительного количества серий выстрелов с отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости).
6. Увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 2-х разового выполнения избранного упражнения.
7. Доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма.
8. «Чистота» выполнения каждого из элементов выстрела - обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение каждого из элементов и выстрела в целом.
9. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения.
10. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких- либо других групп мышц.
11. Совершенствование навыка выполнения выстрела без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела.
12. Совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, прицеливание, поводку, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
13. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела.
14. Овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование.
15. Участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта.
16. Усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ; о мощном развитии стендовой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР; об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня: встречах между командами стран, первенствах и чемпионатах Европы и мира, Олимпийских Играх; о значении развития массового спорта, подготовки резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи.
17. Углубление знаний о важнейшем свойстве внимания - распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о темпераменте, характере, самовоспитании; побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена, их значение и влияние.
18. Углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы - предложения, советы с тренером.
19. Усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований.
20. Углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.
21. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера.
23. Ознакомление с принципами построения тренировочного занятия, принципы планирования личных тренировочных занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера.
24. Проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой.
25. Твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений Т-4 и Т-5, С-4 и С-5, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2 (первый год обучения), Т-5 и Т- 6, С-5 и С-6, ДТ-5 и ДТ-6, СП-1, СПК-2 и СПД-2 (второй год обучения), Т-6 и Т-7, С-6 и С-7, ДТ-6, СП-2, СПК-2 и СПД-2 (третий год обучения) в соответствии с правилами соревнований; требований к оружию, изготовкам, экипировке.
26. Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов», выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора и помощника судьи в секретариате.
	1. **Методические указания.**
		1. **Основные принципы построения тренировки.**

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

Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена - под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-стендовика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического

мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

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

Создание резервных функциональных возможностей стендовиков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стендовика к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со стендовиками групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со стрелками в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Каждое выступление на соревнованиях любого уровня по значимости должны рассматриваться тренером и стрелком лишь как очередной этап в многолетнем совершенствовании спортсменом его мастерства. Это помогает снижать излишнюю напряженность, которая нередко отрицательно сказывается на выполнении отдельных элементов и выстрела в целом.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффекты воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно зависит от последовательности упражнений, их объемов, интенсивности выполнения и может быть как положительным, так и отрицательным.

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

На различных возрастных этапах подготовки стендовиков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок - залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-стендовиков.

* + 1. **Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование.**

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие.

Таким сложным действием в стендовой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка стрелка-стендовика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия - выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В стендовой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод.

Продолжительность отдыха между выстрелами не регламентирована строго. Стрелки- спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.

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

Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на простые движения (разучивание по элементам).

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению, закреплению в прочный навык и совершенствованию этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента позволяет закрепить его в правильный навык только при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие-выстрел.

Обучение с применением этой методики требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко бывают причиной досадных срывов (неудач) на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, ибо искоренять их очень сложно: требуются большой труд и длительное время, затрата которых не дает гарантий полного избавления от них: нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

Повторение действий по выполнению выстрела.

Стрелки-стендовики выполняют разные по объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий - выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а на состязаниях - правилами соревнований. Поэтому в стендовой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

Выполнение «выстрелов» без патрона.

Выполнение «выстрела» без патрона - методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Начинающий стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в мишень (разбить тарелочку), нет боязни сделать промах. Неизбежные на первых порах некоторые неточности в технике, колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент, обязательно закончить нажим строго в момент совмещения стволов и летящей мишени. Нет соблазна «подсечь», «дернуть». Если на учебно-тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то повышается качество правильно выполняемых элементов выстрела, приходит навык выполнения выстрела в «зоне поражения», не ожидая и не «встречая» его.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия при «выстреле» - звуковом щелчке ударного механизма, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел в ставшей, к сожалению, привычной манере: с типовыми ошибками. Так как при стрельбе с патроном реакция на звук выстрела, «ожидание» и «встреча» его, преждевременный «выход из работы» (развал) внешне не столь очевидны, менее заметны, ибо они скрадываются отдачей, то для выявления ошибок опытные тренеры создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ружье патроном или гильзой.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее, и употребление его предпочтительней. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, «чистом», без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Стрелка необходимо убедить в том, что «выстрел без патрона» нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом.

Чередование «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Если чередовать «выстрелы» без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

Использование при начальном обучении укороченной дистанции и уменьшенной дальности заброса мишени с постепенным их увеличением.

Отсутствие устойчивости, значительные колебания стволов (планки с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени, «зоне поражения») у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел очень быстро, за короткое мгновение кажущегося совмещения стволов и мишени в точке прицеливания («зоне поражения»). Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку ружья. Появляются самые распространенные ошибки: «подлавливание» и «дергание», избавиться от которых очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, некоторой нечеткости выполняемых движений, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря четкости движений и устойчивости оружия могут быть вызваны ошибками даже при незначительной неточности изготовки на «зону вылета мишени», мышечным утомлением, изменениями психоэмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

У начинающего стрелка, находящегося на более короткой дистанции, зрительное восприятие мишени, летящей с уменьшенной дальностью заброса, иное: у него нет той боязни «упустить» мишень, сделать «промах», какая бывает у новичков на полной дистанции при обычной дальности заброса. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему «стрелок - оружие», прицеливаясь, догоняй мишень, наращивай усилие указательного пальца плавно, мощно и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники выполнения выстрела первой короткой дистанцией были 4-5 м. Первая и вторая тренировки должны вестись по неподвижным мишеням: «белый лист» и с черным кругом. Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при освоении элементов техники выполнении выстрела, улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «промахов». Исходя из возможностей начинающих стрелков, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции появляются «промахи», увеличивается их количество, целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж. Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «подлавливанию». Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточно «чистой», точной технике выполнения выстрела могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача предупредить возникновение и закрепление «подлавливания» не будет выполнена.

Такой же подход: постепенное, в несколько приемов увеличение дистанции от первой укороченной до полной, соответствующей правилам соревнований, следует применять при использовании уменьшенной дальности заброса мишени. Разумнее увеличивать дальность заброса мишени не на много, чтобы новая скорость полета не слишком отличалась от уже освоенной. Если увеличить дальность заброса мишени значительно, то появятся излишние напряженность, скованность стрелка, нарушится координированность выполняемых практически одновременно («параллельно») элементов выстрела, неточности в движениях и мысли: «Надо успеть!», «Не упустить!» - все то, что приводит к «подлавливанию», «дерганию». Результаты работы, проделанной на предыдущем рубеже по предупреждению этих злостных ошибок, будут зачеркнуты. Увеличение дальности заброса мишени не должно быть значительным и поспешным.

Только выполнение стрелком всех элементов выстрела без ошибок, четко, без сбоев в ритме дает право тренеру принять решение об осторожном увеличении дальности заброса мишени.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения тренировочных занятий на укороченных дистанциях и с уменьшенной дальностью заброса мишеней. Задачи по освоению и закреплению в навык выполнения элементов техники выстрела, по выработке устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанций и дальности заброса мишеней.

Использование этой методики позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы, не подлавливая самый благоприятный для выстрела момент, и сводит к минимуму возникновение

ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Ее необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки и тренировочных первого года, но и на дальнейших этапах обучения в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются «промахи».

Выполнение выстрелов в «районе колебаний» и в «зоне поражения».

Многолетний опыт ведущих тренеров страны доказал, что при обучении начинающих стендовиков основам стрелкового спорта целесообразно использовать пневматическую винтовку и отдельные методики, лежащие в основе подготовки стрелков-пулевиков.

Самая злостная и распространенная ошибка - «дергание», которая является следствием вполне естественного желания всех начинающих сделать меткий выстрел, подловив остановку- мгновение совмещения мушки с мишенью. Причина такого «поведения» стрелка - почти непрекращающееся хаотичное движение оружия относительно цели. Для того, чтобы мгновение остановки переросло в то количество секунд, которое достаточно для неторопливого плавного нажима на спусковой крючок без рывка, нужно продолжительное время. Начинающий стрелок должен научиться, затаив дыхание, «замирать» в изготовке (статическая работа мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»). Для того, чтобы овладеть умением «замирать» (быть неподвижным в течение 15-25 секунд), нужно значительное количество тренировочных занятий. Стрелок должен в этот период выполнять только «выстрелы» без патрона, не стрелять! Увы, такое - лишь мечтание, идеал...

Подросток в силу своих возрастных особенностей очень скоро потеряет интерес к стрелковому спорту и уйдет. На помощь приходит методика выполнения выстрела в «районе колебаний».

Одно из условий достижения высоких результатов в стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия - устойчивость. То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия стрелок принимает те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из стрелков колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на которой проектируется движение планки открытого прицела с «ровной» мушкой, то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера - убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавливании», когда один или два плохих выстрела перечеркивают итог всей работы.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления и закрепления во вредный навык грубых (злостных) ошибок: «подлавливания» и «дергания». Ученики должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься близкой к идеальной. Таковой она бывает периодически у стрелков - мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором планка с «ровной» мушкой в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «Почти в центре, чуть правее, чуть ниже».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и желательно в сочетании с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Поняв суть выполнения выстрела из пневматической винтовки в «районе колебаний», усвоив его технику и убедившись в целесообразности следования этой методике, начинающие стендовики с полным пониманием воспримут необходимость выполнения выстрела из стендового ружья в «зоне поражения». Выстрелы в «районе колебаний» и «зоне поражения» - действия одного порядка: стрелок не должен, уточняя прицеливание, затягивать выстрел. Если у стрелка-пулевика при затягивании выстрела не хватит дыхания, ухудшится четкость восприятия прицельных

приспособлений и мишени, нарушится устойчивость, то он может отложить выстрел. У спортсмена- стендовика такой возможности нет. Он подает сигнал (команду) о готовности принять мишень и должен выполнить выстрел быстро даже при некоторой неточности в прицеливании. Если он начнет уточнять прицеливание, уйдет драгоценное время, выстрел затянется, и это окажется причиной «промаха». Овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» позволит спортсмену достаточно быстро достичь высоких результатов.

Применение методики «Выполнение выстрела в "зоне поражения" достаточно рано позволяет тренеру давать разрешение на выстрел с патроном, если стрелок технически правильно исполняет все элементы действия «выстрел».

Выполнение выстрела по мишени - «белый лист».

Многие новички, делая свои первые в своей жизни выстрелы из пневматической винтовки, слышат негромкие звуки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большого по размеру, чем бланк мишени № 8. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию:

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

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени - «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное - не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень - «белый лист» будет без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «подлавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. В группах начальной подготовки период тренировок с использованием мишени «белый лист» должен быть довольно продолжительными, так как на обретение приемлемой устойчивости и образование прочного навыка прицеливания с открытым прицелом необходимо значительное время.

Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишеням с черным кругом: №8, №9 или № 7.

Наибольший эффект при осваивании техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а в дальнейшем - периодически, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

Выполнение выстрела без ограничения времени.

В стендовой стрельбе время на выполнение выстрела строго ограничено. Поэтому спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться во время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки. Необходимо на начальном периоде обучения при освоении техники и периодически в дальнейшем при возникновении каких-либо технических ошибок выполнять выстрелы медленно, без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть, используя уменьшенный заброс мишеней. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждая из методик применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методики при начальном обучении стрельбе и на всех

этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела и периодически при появлении «промахов» и ухудшении техники.

Цель и задача - предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Основные причины возникновения типовых ошибок: отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие», выполнение вскидки и поводки с погрешностями, резкий, почти рывковый нажим на спусковой крючок, недостаточная координированность движений при выполнении выстрела. Чтобы избежать их, для освоения элементов техники выполнения выстрела и закрепления в прочный навык потребуется продолжительное время (именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки). С обретением мастерства они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая координированность несколько нарушается. И тогда один-два выстрела с «подлавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

Применение методик при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства стрелков-стендовиков.

1. **Программный материал по видам подготовки.**
2. **Теоретическая подготовка.**

Стендовики должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития стендовой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:
* на начало учебного года - вводный инструктаж (первая неделя сентября);
* полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);
* начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).
1. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета занятий учебной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором (приложение 1).

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

\* Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований является первостепенной задачей тренерского состава школ и сотрудников стрельбища. Руководство стрелковых стендов обязано обеспечить порядок нахождения на стрельбище занимающихся и зрителей, исключающий возможность несчастного случая.

\* Тренеры несут ответственность за нарушение мер безопасности и гигиенических норм при проведении тренировочных занятий.

\* Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

-контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;

-формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;

-воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;

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

-обеспечение четкого порядка при проведении тренировочных занятий;

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

-предупреждение возможности хищения оружия;

-исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;

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

 Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

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

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

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

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

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

* появляться в зоне огня;
* выходить на стрелковую площадку без тренера;
* собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;
* пользоваться случайно найденными патронами;
* трогать чужие оружие и патроны;
* заходить в траншеи, будки, помещения оператора;
* заглядывать в окно вылета мишени;
* громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
* стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
* стрелять по птицам и животным, появившимся в зоне огня;
* пользоваться неисправным оружием;
* оставлять оружие без присмотра;
* поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезаряжании, осечке, а также при задержке подачи мишени;
* перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
* тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
* находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;
* оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
* продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
* перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.
* При звуках предупреждающего сигнала из будок стрелок обязан сразу же открыть ружье.

Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.

* Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся.
* Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых
* объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. Несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю. Тренер обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить, какие последствия имеет непроизвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела как из стендового, так и из пневматического оружия.
* Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у юных стрелков в процессе занятий в классе при освоении стрельбы из пневматической винтовки и тренировок без патрона со стендовым оружием. К занятиям на стрельбище допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета.
* Необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.
* Должно быть изучено и усвоено следующее:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;

-с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;

-взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;

- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;

- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;

- порядок выдачи стендовикам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования;

- недопустимо касаться и использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;

* нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
* недопустимо наведение оружия в сторону от заданного для тренировки направления;
* нельзя оставлять оружие без присмотра;
* категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
* при возникновении у стрелка вопроса к тренеру необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
* стрельба начинается только по команде тренера, а на соревнованиях - по команде судьи;
* спортсмены должны находиться сзади тренера-преподавателя и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях - по вызову судьи;
* стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
* очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дуплетных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место;
* спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся на них до получения команды на перемещение;
* при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовки и заряжания ружья;
* страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером-преподавателем со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
* особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот недостаточно опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;
* заряжание ружья производится только в направлении стрельбы (вылета мишени);
* закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при заряжании приводит к случайным выстрелам;
* нельзя оставлять предохранитель в запертом положении;
* после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;
* меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых) на тренировочных занятиях;
* во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

-четкая организация занятий, постоянный контроль и жесткая требовательность тренера- преподавателя в вопросах безопасности обращения с оружием, поведения в классе и на спортивном стрелковом объекте дисциплинирует юных спортсменов, формирует необходимые навыки и чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.

Баллистика.

* Баллистика дробового выстрела - наука о движении дробового снаряда в канале ствола с момента его начала до достижения цели (точки падения), она состоит из взаимосвязанных частей: внутренней баллистики и внешней баллистики.
* Выстрелом называется выбрасывание снаряда из канала ствола оружия энергией пороховых газов, образующихся при сгорании порохового заряда.
* Понятия «горение» и «детонация» как характеристики механизма взрывчатого превращения. Взрывчатые вещества (ВВ) разделятся на инициирующие (капсюльные составы), дробящие (тротил, гексоген, аммонал и подобные) и метательные (пороха). Инициирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения - способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая снаряду движение в канале ствола.
* Внутренняя баллистика дробового выстрела - наука о законах движения дроби, контейнеров или пыжей в канале ствола и о процессах, сопровождающих выстрел из гладкоствольного оружия: воспламенении и горении пороха, образовании пороховых газов, возникновении давления, движении и вылете дробового снаряда.
* Общие понятия внутренней баллистики. При ударе бойка по капсюлю патрона происходит срабатывание инициирующего состава и воспламенение порохового заряда, находящегося в патроне. Горение пороха сопровождается выделением большого количества раскаленных до 2000°С пороховых газов, стремящихся увеличить занимаемый ими объем. Давление пороховых газов растет особенно быстро в начальный период, когда дробовой снаряд некоторое время неподвижен, противодействуя давлению пороховых газов собственной инерцией покоя и сопротивлением завальцовки гильзы.
* В явлении выстрела различают следующие периоды:
* пиростатический период - от начала горения порохового заряда до начала его движения;
* период форсирования - от начала движения снаряда до раскрытия завальцовки; чем тяжелее снаряд (больше его масса), а следовательно, и инерция покоя, чем прочнее его закрепление завальцовкой в гильзе, тем быстрее происходит рост давления форсирования и больше его величина;
* пиродинамический период - от начала движения дробового снаряда в канале ствола до полного сгорания порохового заряда; в гладкоствольном оружии максимальное давление может достигать величины 700-800 кгс/см2 (в среднем - 400-600 кгс/см2);
* термодинамический период - от момента конца горения порохового заряда до момента вылета снаряда из канала ствола; величина давления пороховых газов в момент вылета дробового снаряда из канала ствола называется дульным давлением; величина его у гладкоствольного оружия равна примерно 30-50 кгс/см2; при дробовом снаряде дульное давление пороховых газов отрицательно сказывается на кучности боя и равномерности

осыпи: чем оно меньше, тем выше качество патрона;

* период последействия - от момента вылета дробового снаряда из канала ствола до момента прекращения действия на него истекающих пороховых газов; в выстреле из гладкоствольного оружия данный период имеет особенное значение для формирования дробового снаряда (снопа).
* Дробь, имеющая форму правильного шара, является лучшей для дробового выстрела, и любое нарушение формы не только увеличивает сопротивление воздуха, но и создает предпосылки к возникновению аэродинамических сил, отклоняющих деформированные дробинки от полета по баллистической траектории. В связи с этим важно знать внутрибаллистические процессы, происходящие с дробовым снарядом, влияющие на деформацию дробин, а также способы её уменьшения:

- деформация дроби при переходе снаряда из гильзы в канал ствола;

- истирание дробинок при движении по каналу ствола;

- повреждение дроби при прохождении различных дульных сужений (цилиндр, чок, получок).

* Давление пороховых газов вызывает движение контейнера с дробью вперед, а оружия назад. Это движение оружия назад во время выстрела называется отдачей. Энергия отдачи - важный фактор при выборе ружья.
* Приемлемую для человека отдачу подразделяют на сильную (12-20 кгс-м), среднюю (4-5 кгс-м) и малую (2-3 кгс-м). Для уменьшения неприятного ощущения при отдаче следует подобрать приклад, соответствующий телосложению стрелка. Отдачу уменьшают резиновые затыльники- амортизаторы.
* Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутия являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения снаряда. Необходима тщательная чистка оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов, - окклюзия, поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия. Пригодность ствола для длительной стрельбы называется «живучестью», способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение «живучести» ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним.
* Общие понятия внешней баллистики.
* Внешняя баллистика дробового выстрела - наука о законах движения дроби, контейнеров или пыжей в воздухе от момента окончания действия на них пороховых газов до момента достижения ими цели (точки падения).
* Внешняя баллистика основывается на законах механики, тесно связана с аэродинамикой, гравиметрией и теорией фигуры Земли. Баллистический расчет дает все основные данные о траектории и характеристиках движения снаряда, исходя из которых можно судить о необходимых параметрах для огнестрельного оружия.
* Траектория - путь, по которому движется центр дробового снаряда (снопа). Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная и вертикальная.
* Основные факторы, влияющие на рассеивание дробин в полете:
* используемая дробь по размеру (номеру) и мягкости;
* качество сборки используемого патрона («согласованность» дробин в снаряде);
* соотношение массы заряда пороха к массе дробового снаряда;
* виды используемых контейнеров и пыжей;
* виды и качество сверловки ствола и дульного сужения;
* степень деформации дробин в момент выстрела;
* атмосферные явления и температурный режим использования оружия (нагрев ствола).
* К разделу прикладной внешней баллистики относится умение стрелка рассчитывать и экспериментально определять диаметр разлета дробового снопа на различном удалении от дульного среза, а также знание характеристики поражающих свойств дроби на подлете к цели

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.

* Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и

 крупнокалиберные винтовки.

* Винтовки пневматические: учебные ИЖ-39, ТОЗ-57, Беретта-682,Беретта-686, Беретта-692, Марочи-зеро-3. На этих же заводах изготавливается гладкоствольное оружие: ружья для любителей-охотников и для спортсменов высочайшего мирового уровня.
* Общие сведения об оружии, используемом в стрельбе. Устройство, взаимодействие частей пневматических винтовок (общие сведения).
* Устройство ружей, основные части, взаимодействие их. Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: открытый прицел - планка с прорезью и прямоугольная мушка (пневматическая винтовка). Прицельные приспособления на спортивных ружьях. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.
* Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек. Светофильтры.
* Экипировка: спортивный тренировочный костюм, брюки или шорты (низ штанины не выше 15 см от центра коленной чашечки) и рубашка или майка с рукавами, жилет, куртка или ветровка-дождевик, кроссовки или обувь повседневная, стрелковая шапочка с козырьком (бейсболка), стрелковые перчатки, наушники, очки-светофильтры. Одежда стендовика должна быть опрятной и соответствовать официальной обстановки соревнований.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

* Общие сведения о строении организма человека.
* Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
* Сердечно-сосудистая система и кровообращение.
* Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
* Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.
* Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
* Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

* Тренировка - это процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
* Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
* Утомление и переутомление, причины временного снижения работоспособности.
* Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.
* Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.
* Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.
* Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание.

* Общие сведения о гигиене и санитарии.
* Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений.
* Общий режим дня.
* Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения.
* Режим тренировок и отдыха.
* Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов.
* Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов.
* Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.
* Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходной жизни их называют простудными.
* Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
* Общие требования к отдыху при регулярных занятиях стендовой стрельбой.
* Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе.
Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.

* Основные виды спортивных соревнований и их роль в тренировочном процессе:
* задачи соревнований;
* виды соревнований;
* правила проведения соревнований по стендовой стрельбе;
* возрастные группы участников соревнований;
* права и обязанности участников соревнований.
* Планирование, организация и проведение соревнований:
* планирование соревнований;
* календарный план и основные правила его составления;
* положение о соревнованиях и его разделы;
* организация соревнований;
* создание оргкомитета, его задачи и функции;
* работа мандатной комиссии;
* состав судейской коллегии;
* главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, группа по награждению, финансовая группа;
* особенности проведения соревнований по видам стендовой стрельбы;
* права и обязанности участников соревнований;
* правила поведения во время проведения соревнований;
* определение результатов, определение победителей;
* требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования;
* акты приемки спортсооружений, инвентаря и оборудования к соревнованиям и требования к ним.

Единая Всероссийская спортивная классификация по стендовой стрельбе.
Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

* Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации.
* Единая Всероссийская спортивная классификация
* Спортивный разряд - критерий специальной подготовленности спортсмена, отражающий уровень его спортивного мастерства.
* Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по стендовой

 стрельбе.

* Условия выполнения требований спортивной классификации.
* Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.
* Органы, ведающие присвоением разрядов и званий.
* Требования и условия их выполнения по стендовой стрельбе за рубежом.

Понятие об утомлении и переутомлении.
Восстановительные мероприятия в спорте.

* Понятие об утомлении и переутомлении:
* сущность и значение утомления;
* восстановление и суперкомпенсация;
* понятие об адаптации;
* признаки утомления;
* переутомление;
* симптомы, причины и профилактика переутомления.
* Восстановительные мероприятия в спорте - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годичного цикла тренировки:
* виды восстановительных мероприятий: педагогические (проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности), медикобиологические (ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения), физиотерапевтические и бальнеологические (массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный), психологические;
* основные приемы и виды спортивного массажа;
* использование парной и суховоздушной бани;
* общие правила пользования баней.

Планирование и учёт тренировочных нагрузок.

* Сущность и назначение тренировки, планирование и его виды:
* значение планирования в тренировочном процессе;
* виды планирования: перспективное, текущее, оперативное;
* многолетнее (перспективное) планирование и продолжительность подготовки для достижения наилучших спортивных результатов.
* Учет в процессе спортивной тренировки:
* значение учета;
* основные документы для организации учета;
* значение дневников для учета тренировочной нагрузки и контроля за состоянием организма спортсмена.

Периодизация спортивной тренировки.

* Закономерности развития спортивной формы:
* понятие спортивной формы - состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к участию в соревнованиях;
* трудности определения спортивной формы в стендовой стрельбе;
* закономерности развития спортивной формы как одно из условий периодизации спортивной тренировки: фаза приобретения и непосредственного становления спортивной формы; фаза стабилизации и сохранения спортивной формы; фаза временной утраты спортивной формы;
* задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в спортивной форме;
* как управлять спортивной формой;
* варианты развития спортивной формы при планировании тренировок в годичном цикле.
* Характерные особенности периодов спортивной тренировки:
* характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный;
* подготовительный период;
* общеподготовительный и специально-подготовительный этапы;
* основная направленность подготовительного периода;
* соревновательный период, его основная направленность и особенности;
* особенности переходного периода.
1. **Тактическая подготовка.**

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко и в спорте. Тактика в стендовой стрельбе имеет свою специфику, определяемую отсутствием конкретного противника. Основными «соперниками» стендовика-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

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

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

Тактическое мышление проявляется в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

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

Готовясь к выступлению, стендовик во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды или своего психофизического состояния, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнение отдельных действий и упражнения в целом, экипировка с учетом погоды и возможного ее изменения. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность спортсмена к выступлению.

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

* изменение освещенности при переменной облачности;
* сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
* сбои, задержки подачи мишеней из-за технических неполадок;
* незначительные неисправности оружии, не дающие права на дополнительное время;
* шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговоров;
* повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
* вмешательство судьи.

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

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

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшие внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

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

1. **Психологическая подготовка.**

Основные задачи психологической подготовки спортсмена по стендовой стрельбе:

* формирование всесторонне развитой личности;
* развитие морально-волевых качеств личности;
* создание ситуаций успеха для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела;
* совершенствование координационных навыков;
* овладение базовыми техниками самоконтроля;
* развитие способности вхождения в оптимальное боевое состояние во время выполнения специального спортивного действия;
* овладение навыками самоконтроля и саморегуляции;
* развитие высокого уровня готовности к соревнованиям;
* обучение базовым техникам рефлексии;
* развитие способности оценивать окружающую среду и ее влияние на выполнение специального спортивного действия;
* воспитание целеустремленности спортсмена и его ориентации на высокий результат.

Основой психологической подготовки спортсмена-стендовика является формирование

интереса и высокого уровня мотивации в занятиях стендовой стрельбой. Эти параметры обеспечат высокий уровень готовности спортсмена к физическим и психологическим нагрузкам во время тренировочного процесса, а также выступят основой при подготовке спортсмена к соревнованиям. Одной из основ подготовки будет являться осведомленность спортсмена о таких понятиях как воля, мышление, память, внимание, мышечная память.

Особую сложность в психологической подготовке спортсмена-стендовика составляет специфика спортивного действия. В отличие от циклических видов спорта, стендовая стрельба сопряжена с кратковременным и предельно быстрым выполнением спортивного действия. При этом задействуются такие особенности психических функций, как скорость реакции, анализ ситуации, мышечная память. Поскольку особенность действий стрелка в высокой скорости и точности, то мышечная память является обязательным фактором подготовки успешного спортсмена.

Подготовка спортсмена к соревнованиям - одна из важнейших задач психологической подготовки. Спортсмен должен владеть основами самоконтроля и рефлексии, чтобы уметь справляться со стрессовыми ситуациями, которые регулярно сопутствуют соревнованиям. Погодные и климатические условия могут сильно влиять на полет мишени, а соответственно и на сложность выполнения точного выстрела. Такие факторы внешней среды, как порыв ветра и особенности местности должны анализироваться спортсменом за секунды, при этом спортсмен должен мгновенно подстроиться под ситуацию и найти оптимальный вариант исполнения спортивного действия.

Все это подразумевает постепенное усложнение тренировочного процесса. Спортсмен должен уметь работать при любых погодных условиях, быть не только подготовлен физически к ним, но и понимать, на каких факторах это сказывается, чтобы осознанно изменять стратегию и тактику в момент соревнований.

Развитие психических функций спортсмена до столь высокого уровня связано и с большой психической нагрузкой. Эмоциональное перенапряжение, особенно в периоды важных соревнований, приводят к эмоциональному истощению, при которых методов саморегуляции и самоконтроля уже недостаточно. Подобные перегрузки сказываются на внимании спортсмена, скорости его реакции, и, соответственно, понижают его способности подстраиваться под сложные условия. В результате, после ряда успешных соревнований могут возникать периоды упадка, во время которых спортсмен не только не способен показать высокий результат, но даже не в состоянии выполнить свою норму.

Моральной поддержки тренера при таких перегрузках может быть недостаточно, поэтому участие специалиста психолога желательно, а в соревновательные периоды необходимо. Скорейшее эмоциональное восстановление спортсмена в такие периоды является одним из приоритетных направлений психологической помощи.

Психологическая подготовка предусматривает применение следующих методов:

* словесные методы: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, внушение, одобрение,

критика;

* выполнение спортивных нормативов;
* постепенное усложнение задач направленных на повышение результата;
* использование проблемных ситуаций;
* психологические установки;
* выполнение общественных работ.

Методы психологической подготовки должны быть направлены, прежде всего, на эмоциональную стабильность и самоконтроль самого спортсмена. Он должен овладеть основными техниками, чтобы уметь привести себя в оптимальное боевое состояние в тех случаях, когда он не в состоянии обратиться за помощью к тренеру.

На самом стенде, уже во время проведения соревнований, контроль эмоций поможет спортсмену избежать последующих неудач в случае ошибки, иначе вся серия может быть испорчена из-за одного промаха. Если же спортсмен будет себя контролировать, то допустив ошибку, он сможет трезво оценить ситуацию и сделать вывод, почему это произошло и как этого избежать в дальнейшем.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, она направлена на решение следующих задачи:

* формирование высокого уровня мотивации готовности к соревнованиям;
* предупреждение перенапряжений;
* выработка эмоциональной устойчивости в соревновательный период;
* воспитание уверенности в себе;
* ориентация на результат;
* овладение основами самоконтроля и саморегуляции.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в конкретной ситуации.

Обучение саморегуляции начинается почти с самого начала подготовки спортсмена. При этом у спортсмена должно быть развито и произвольное внимание, он должен им владеть и уметь его контролировать. Связано это с исключением из области внимания всех отвлекающих элементов и высокая концентрация на конкретном объекте.

Еще одной немаловажной особенностью процесса стрельбы на стенде является и то, что успешному поражению мишени сопутствуют еще несколько факторов, таких как быстрая вставка в ружье и поводка мишени. Произвести эти действия нужно уже после вылета мишени, соответственно они должны быть предельно быстрыми и отработанными.

Когда спортсмен выходит на номер, у него ускоряется обмен веществ, пульс, крупный объем ресурсов организма расходуется даже не на само спортивное действие, а на подготовку к нему, на концентрацию на мишени. Подобные выбросы энергии для неподготовленного человека означают провал, но спортсмен-стендовик регулярно работает в таком режиме, поэтому момент вылета мишени и вставки в ружье рассматривается наравне с техникой ведения и поражения мишени.

Одной из основ в подготовке спортсмена-стендовика также является и определение его оптимального боевого состояния. Оптимальное боевое состояние - это высшая точка в готовности спортсмена к выполнению специального спортивного действия, при которой исключаются психическое перенапряжение и истощение. Эти параметры строго индивидуальны и определяются в течение длительного срока. Умение входить и выходить из своего оптимального боевого состояния является приоритетным направлением психологической подготовки для самого спортсмена, поскольку оно определяет его уровень готовности к соревнованиям.

В определение оптимального боевого состояния заложены все основные задачи психологической подготовки, поскольку именно на это направлены все основные методы - подготовить спортсмена психически к перегрузкам, чтобы они не сказывались на его результатах. Совершенствование психических функций подразумевает совершенствование результата не только за счет повышения объема тренировок, но и за счет эмоциональной стабильности, анализа своих ошибок и учет их в дальнейшей работе.

1. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Современные методы подготовки стендовиков высокого класса предусматривают очень большой объем тренировочной нагрузки.

Сильнейшие спортсмены тренируются до 5-6 раз в неделю чередуя одно- и двухразовые тренировки и принимая за тренировочный день 300 и более мишеней. Им приходится участвовать в большом количестве многодневных ответственных соревнований, где борьба за победу проходит в острой конкуренции. Чтобы добиться высоких результатов и выдержать столь высокие нагрузки, спортсмены должны не только технически безукоризненно выполнять каждый выстрел, но и быть отлично подготовлены физически. Поэтому физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-стендовиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

* разностороннее физическое развитие;
* достаточно развитую мышечную систему;
* выносливость к большим физическим нагрузкам;
* напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
* расслабление группы мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;
* точно и тонко координированные двигательные усилия;
* хорошо развитое чувство равновесия;
* способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших физических нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) должна решать две основные задачи: создавать общую физическую основу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства и предупреждать отрицательное воздействие специальной подготовки в стендовой стрельбе на организм спортсмена. Она имеет существенные отличия от специальной физической подготовки и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику стендовой стрельбы.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

* укрепление здоровья и нервной системы;
* подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
* повышение необходимых физических качеств;
* приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
* повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
* предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон стендовой стрельбы на организм занимающих;
* повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
* активный отдых для центральной нервной системы.

Общефизическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Выполнение на тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. Необходимо учитывать, что при большой нагрузке на фоне утомления у недостаточно хорошо физически подготовленного спортсмена появляются отклонения в технике уже разученных движений. Особенно отчетливо проявляется отрицательное влияние недостаточности физической подготовленности в группах первого года обучения: слабо развитые физически юные спортсмены при разучивании сложных по координации движений допускают гораздо больше неточностей, которые при повторении закрепляются, становятся вредными ошибками. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются с напряжением, вызываемым постоянными значительными объемами тренировочных нагрузок, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специалистами стендовой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста стрелков и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Стрелку-стендовику, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими стрелками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что тоже важно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду со стендовой стрельбой стоят плавание, ходьба, кроссы (размеренный бег), ходьба на лыжах, катание на коньках и роликах, езда на велосипеде, гребля, аэробика, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и хоккей. Разумно

использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание развития какого-либо из качеств. Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля. Направленность общефизического развития, нацеливание на формирование тех или иных качеств, применение средств и методов, объемы тренировочных нагрузок зависят от периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период «июнь- август», когда юные спортсмены групп начальной подготовки и тренировочных могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера.

Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам. В летний период спортсмены-члены сборных команд разного уровня, готовясь к ответственным соревнованиям, находятся на тренировочных сборах, где занятия по ОФП входят в общую подготовку.

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

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

* развитие подвижности и эластичности мышечно-связочного аппарата спортсмена, несущего непосредственную нагрузку при выполнении выстрела;
* развитие силовых способностей мышечных групп, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» перед подачей команды и выполнении действий по ориентации оружия в пространстве;
* повышение специальной выносливости, лежащей в основе физической работоспособности;
* развитие статической выносливости;
* развитие равновесия;
* совершенствование произвольного мышечного расслабления (применяется в паузах между выстрелами);
* совершенствование координационных способностей, связанных с точностью, согласованностью всех движений при выполнении общего действия - выстрел;
* развитие способности к предельному сосредоточению, чувства времени;
* развитие быстроты и стабильности зрительно-двигательных реакций, необходимых для своевременного выполнения выстрела.

Общефизическая и специальная физическая подготовки должны осуществляться на всех этапах учебного процесса в различных частях тренировочного занятия: разминке-начальной части, в

работе с оружием - основной части и в заключительной, когда необходимо выполнять упражнения восстановительного характера: на расслабление и корригирующие осанку.

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В стендовой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая

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

Основными средствами СФП, позволяющими развивать весь комплекс необходимых стендовику качеств, являются чисто стрелковые упражнения, действия, выполняемые спортсменом на стрелковой площадке. Однако использование только стрелковых средств недостаточно. Значительного тренировочного эффекта можно достичь с помощью специально подобранных упражнений, направленных развитие определенных качеств.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость необходима для развития функциональных систем, обеспечивающих длительные и интенсивные нагрузки в течение всего тренировочного сезона. Ее развивают с помощью циклических видов спорта: ходьба, кроссы, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры. Специальная выносливость вырабатывается в процессе выполнения выстрелов на тренировочном занятии с постепенным увеличением количества принимаемых мишеней. Для более эффективного развития этого определяющего спортивный рост качества необходимо включать в тренировку выполнение элементов «выстрелов» без патрона, которые следует выполнять с большим количеством повторений: вскидка ружья, поводка, удержание ружья в различных стрелковых позициях, имитация выстрела с прицеливанием в разные по расположению «зоны поражения» до усталости с возобновлением действий после 2-3-минутного отдыха.

Используя метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения, для совершенствования выносливости (силовой и статической) применяются различные отягощения, выбор которых зависит от возраста, пола и подготовленности спортсмена. Это могут быть гантели, набивные мячи, эспандеры, силовые тренажеры со средними и малыми весами. Необходимо учитывать не только величину тренирующего отягощения, но количество повторов движений и темп их выполнения. В стендовой стрельбе непредельным отягощением является ружье. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняя упражнения с околопредельным отягощением. Околопредельные и предельные отягощения нельзя применять в работе с начинающими спортсменами и со слабо подготовленными, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Использование значительных отягощений связано с большим напряжением мышц, что снижает способность к произвольному расслаблению, столь необходимому в паузах между выстрелами. Применение этого метода требует большой осторожности. Достаточно часто используются изометрические (статические) упражнения, выполнение их характеризуется напряжением мышц при отсутствии движений, а усилия спортсмена направлены, как правило, на неподвижный предмет. Примером может служить удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей и в том числе ружья. В каждом упражнении следует выполнять от 5 до 20 максимальных напряжений, паузы между которыми 10-20 с. На тренировке выполняются 3-5 упражнений до появления усталости. Использование изометрических упражнений позволяет сократить время, затрачиваемое на силовую подготовку во время тренировочного занятия. Они могут выполняться в любой обстановке, даже дома, многие упражнения не требуют специального инвентаря. Развивая силу, изометрические упражнения положительно влияют на технику. Однако они не могут полностью заменить обычные, динамические движения, а лишь дополняют их.

Статическая выносливость - это способность стрелка, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Повышая уровень статической выносливости, стрелок должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 10-15 с. Внимание спортсмена должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий. Стендовая стрельба включает элементы статической работы мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие» непосредственно перед выполнением выстрела, должны быть подготовлены к статической работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут непроизвольно «подергиваться», дрожать.

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость определяется как психическими, так и физическими факторами: умением распределять и концентрировать внимание, способностью быстро ориентироваться, усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой сил и времени, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Для стендовиков, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна.

Для развития ловкости большое значение имеют совершенствование восприятия своих движений в пространстве и времени, чувство равновесия, рациональное чередование напряжения и расслабления, которые определяют высокое техническое мастерство спортсменов-стендовиков. Широко применяются различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений стрелок овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны и связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие его на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов, и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

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

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

Быстрота - это способность:

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

В стендовой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на появление мишени и

скорости выполнения выстрела. Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей

интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть сконцентрировано и направлено на ожидаемый сигнал к действию (вылет мишени).

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

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

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

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

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

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

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

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

Произвольное мышечное расслабление - это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов.

И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять во время пауз неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

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

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны

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

Важная задача специальной физической подготовки - развитие и совершенствование способности контролировать состояние мышц, управлять ими. Стрелку нужно научиться замечать, чувствовать малейшие отклонения от правильного выполнения движений, складывающихся в выстрел. Стрелок должен развивать «чувство мышц», позволяющее замечать отклонения уже на ранней стадии, концентрируя внимание, сосредотачиваясь на ощущениях мышц при изготовке и выстреле. Главное средство выработки мышечного чувства - специальная тренировка с ружьем, имитация всех действий по выполнению элементов и выстрела в целом. Такие тренировки проводятся непосредственно на стрелковой площадке при выполнении выстрелов с патроном, в классе и домашних условиях - без патрона. Специальная физическая подготовка должна быть включена в общий план тренировочного занятия как самостоятельная часть разминки, так и одновременно в качестве составляющей технической подготовки.

Если стрелковая база имеет хотя бы небольшой спортивный зал, то в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-го года обучения тренер может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

1. **Техническая подготовка.**

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

Основы техники выполнения выстрела в стендовой стрельбе.

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

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

* изготовка - статическая поза, принимаемая стрелком на номере площадки для выполнения выстрела;
* «стрелок-оружие» - одна из составляющих изготовки, система, которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания и поводку;
* вкладка - одна из составляющих изготовки в упражнениях ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
* вскидка - движение, которым стрелок, поднимая ружье, одновременно вкладывает затыльник приклада в плечо и подносит гребень приклада к щеке (упражнения СКИТ);
* поводка - движение, направленное на придание оружию пространственной ориентации, необходимой для поражения мишени;
* прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель («зону поражения») с помощью прицельных приспособлений ружья (линия прицеливания и мушка) и поводки; особенности прицеливания в стендовой стрельбе;
* управление спуском - нажим на спусковой крючок: мощный, плавный, без рывка;
* дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела.

Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ТРАП».

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

Изготовка.

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

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

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

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

Для выполнения выстрела стрелок становится так, чтобы система «стрелок-оружие» была очень точно направлена в зону вылета мишени. Это необходимо для создания оптимальных условий работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов и выстрела в целом, и правильной работы органов зрения.

Правильная изготовка должна обеспечивать быстрое, но мягкое включение в движение системы «стрелок-оружие» и выполнение поводки по траектории полета мишени.

Элементы изготовки:

* ноги - левая стопа ставится под углом 10-15° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая - под углом 25-30°; расстояние между пятками равно приблизительно одной стопе, носки слегка разведены в стороны; центр тяжести несколько смещается к левой ноге, акцент на переднюю часть стопы; спортсмен должен стоять в пределах стрелкового места;
* колени - почти прямые (выпрямлены); для обеспечения плавности поводки, не следует жестко закреплять мышцами коленные и голеностопные суставы;
* туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть в тонусе (оптимальном напряжении); перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;
* позвоночник - прогибается так и на столько, насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;
* левая рука - со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами ближе к последнему;
* кисть левой руки обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;
* правая рука - локоть опущен свободно; кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;
* указательный палец - не касаясь цевья приклада, накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, при нажиме было направлено вдоль оси канала ствола;
* кисти рук - располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, и обеспечивает оптимальное управление им при поводке, а также более точное прицеливание;
* голова - лежит ровно, без наклона вправо, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки и мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

Характерные ошибки в изготовке:

* неоднообразная изготовка по характеру позы и мышечному напряжению;
* неточное положение на номере относительно «зоны вылета» мишени;
* изменение положения ружья относительно плеч за счет выведения левой руки влево (изготовка левым боком вперед);
* излишнее мышечное напряжение из-за неверного распределения центра тяжести;
* чрезмерное мышечное напряжение при ожидании вылета мишени, что может привести к возникновению ошибок в других элементах выстрела, например в поводке;
* чрезмерное сгибание в пояснице;
* прогиб в пояснице (изготовка животом вперед);
* смещение центра тяжести на правую (левую) ногу или на пятки (носки) при выполнении подготовительного движения стволами - опускание стволов до исходного положения;
* опускание концов стволов ниже должного уровня;
* опускания стволов руками при подготовке исходного положения к команде на вылет

мишени.

Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие»:

* неоднообразное положение левой руки на цевье;
* локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);
* локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;
* неоднообразная хватка рукоятки приклада кистью;
* неоднообразная хватка по мышечным усилиям;
* неоднообразное положение головы на гребне приклада;
* отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;
* нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопиться увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
* перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время

поводки;

* неоднообразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания (в системе «стрелок-оружие»);
* значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;
* смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;
* неоднообразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

Вкладка.

Вкладка - одна из составляющих изготовки: приклад поднимается до уровня грудной клетки и мягким движением вставляется в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада; правый локоть поднимается до уровня, близкого к горизонтальному (угол между предплечьем и корпусом составляет 35-45 градусов); напряжение мышц рук, плечевого пояса и плеч должно обеспечивать плотное положение оружия в плече и головы на прикладе без чрезмерного прижимания. Выполнив вкладку ружья, стрелок образует систему «стрелок-оружие», которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания и выполнение поводки.

Характерные ошибки при выполнении вкладки ружья в плечо:

* неоднообразная вкладка затыльника приклада в плечо: смещение в сторону плечевого сустава или дельтовидной мышцы;
* затыльник приклада вставляется слишком высоко, только нижней частью, поэтому голова занимает чрезмерно прямое положение с приподнятым вверх подбородком;
* затыльник приклада вставляется в плечо слишком низко - голова наклоняется вперед, глаз смотрит исподлобья;
* неоднообразное положение головы на гребне приклада: вытягивание головы вперед, наклон вправо - влево, опора на гребень верхней частью скулы или подбородком из-за чего смещается положение оси глаза относительно оси прицельной планки.

Поводка.

Поводка - плавное с ускорением движение системы «стрелок-оружие», сопровождающее полет мишени по траектории.

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

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

В поводке выделяются три фазы: начальная (стартовая), средняя и завершающая. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получает во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не участвующих в выполнении поводки. Подключение к поводке рук является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение быстро, но мягко, без рывка, который почти всегда приводит к неточному выходу на мишень. Такой характер движения системы «стрелок-оружие» в начальной фазе поводки определяет точность совпадения перемещения оружия с траекторией полета мишени, а также задает ускорение для средней фазы поводки. В процессе поводки (средняя фаза) происходит постепенный обгон мишени. Важно, чтобы он проходил со скоростью, доступной для восприятия (контролировался стрелком) и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку правильно сориентировать оружие и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность ее поражения. Оптимальный по скорости и стабильный по ритму обгон

мишени обеспечивают условия для выполнения завершающего действия - нажим на спусковой крючок. Нажим осуществляется на фоне завершающей фазы поводки, когда перемещение прицельной линии совпадает с траекторией полета мишени, при этом скорость перемещения «стволов» выше скорости полета мишени. Оптимальные скорость и ритм выполнения поводки и обгона мишени позволяют выполнять выстрелы достаточно быстро и с высокой степенью надежности. Особого внимания требуют начальная фаза и использование инерции движения оружия в средней и завершающей фазах, а также формирование оптимального ритма выполнения поводки и обгона мишени.

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

Характерные ошибки при выполнении поводки:

* несвоевременное восприятие вылета мишени; стараясь «наверстать упущенное время», стрелок выполняет поводку резче, с большим ускорением, нередко подключая работу рук;
* чрезмерно быстрое начало движения (поводки) - стволы ушли вперед мишени, стрелок вынужден уточнять прицеливание, затягивает его и не успевает своевременно нажать на спусковой крючок: нарушение координирования действий;
* рывковый характер стартового движения с подключением рук;
* перемещение ружья за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях (нарушение системы «стрелок-оружие»);
* высокая скорость обгона мишени, в результате стрелок опаздывает с нажимом на спусковой крючок, стволы уходят вперед мишени;
* остановка поводки в момент нажима на спусковой крючок (преждевременный выход из «рабочего состояния»);
* смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» с ноги на ногу, с носков на пятки в процессе поводки;
* выполнение поводки с одновременной «подтяжкой» к мишени, что приводит к значительному замедлению движения в завершающей фазе поводки;
* прекращение поводки одновременно с выстрелом и преждевременный выход из «рабочего состояния».

Стрелок привыкает заканчивать поводку одновременно с выстрелом.

Выстрел для него - сигнал окончания работы. Так как выстрел по времени слишком незначительно отделен от нажима на спусковой крючок, то очень часто сигналом к окончанию движения становится не выстрел, а сам нажим.

Необходимо с самого начала обучения вырабатывать навык продолжения движения по инерции еще некоторое время после выстрела. Со временем продолжение движения после выстрела по инерции должно быть автоматизировано.

Прицеливание.

Прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель («зону поражения») с помощью прицельных приспособлений и поводки.

Особенностью прицеливания в упражнении ТРАП является величина упреждения (район поражения мишени) в зависимости от углов вылета и направления траектории мишеней, а также расстояния, на котором выполняется первый или второй выстрелы.

Характерные ошибки в прицеливании:

* неоднообразная прикладка, из-за чего смещается положение оси глаза относительно оси прицельной планки;

Примечание. У начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений; для этого тренер должен визуально со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки; во избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике.

* нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопиться увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
* стремление к более точному прицеливанию (выцеливание), которое часто приводит к задержке нажима на спусковой крючок, замедлению поводки и остановке стволов;
* длительное прицеливание (выцеливание) при выполнении второго выстрела;
* стрельба без прицеливания, закрывание глаз в момент нажима на спусковой крючок (характерна для начинающих стрелков).

Управление спуском.

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

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

* понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке - «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;
* показ управления спуском - наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер- преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);
* многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг у друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
* объяснение - рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключающим рывок (дергание); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»;
* подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);
* применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

Характерные ошибки при управлении спуском:

* нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, что характерно для начинающих стрелков;
* неоднообразный предварительный выжим натяжения спуска, что при дожиме приводит к преждевременному или с опозданием выстрелу;
* рывковый характер нажима на спусковой крючок;
* рывковый характер начала движения указательного пальца с последующей длительной «обработкой» мишени, затягивание выстрела;
* поддергивание спускового крючка, связанное с желанием сделать выстрел более точно;
* поддергивание спускового крючка из-за неравномерного движения ружья в поводке;
* подключение к работе указательного пальца других групп мышц (например, увеличение или ослабление мышечных усилий кисти, обхватывающей рукоятку);
* невыполнение второго выстрела - начинающий стрелок забывает отпустить спусковой крючок после первого выстрела, боится нажать второй раз.

Успешность выступлений на соревнованиях стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, не «подлавливая», без рывка. Поэтому в группах начального обучения и тренировочных необходимо выделять на каждом занятии определенное

время для освоения и выработки прочного навыка выполнения правильного нажима на спусковой крючок. В группах спортивного совершенствования такую работу нужно проводить периодически и в тех ситуациях, когда появляются «неожиданные» промахи.

Дыхание.

Дыхание - один из элементов техники выполнения выстрела. Оно разделяется на естественное, когда в паузах между выстрелами спортсмен не обращает внимание на этот процесс, и принудительное, когда спортсмен в паузах между выстрелами сознательно учащает или замедляет дыхание, а также увеличивает его глубину с целью ослабить стрессовое состояние, и на задержку дыхания на время вскидки, поводки и нажима на спусковой крючок.

Задержка дыхания от момента подачи команды на вылет мишени до выстрела составляет не более 3-х секунд и не представляет трудностей при ее освоении.

Характерные ошибки при выполнении дыхания

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

Выполнение выстрела.

Выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое действий, направленных на принятие изготовки, выполнение вкладки, задержку дыхания, выполнение поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и восприятие отдачи оружия.

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

* умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела (длины рук, шеи, кисти);
* однообразие выполнения всех элементов изготовки;
* умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны вылета» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготовки;
* умение правильно распределять центр тяжести своего тела для обеспечения свободного управления системой «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;
* умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);
* длительное и многократное нахождение в изготовке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления (развитие силовой выносливости);
* умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);
* умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;
* умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
* однообразное накладывание головы на гребень приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;
* умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;
* умение автономно выполнять указательным пальцем нажим на спусковой крючок без включения (напряжения) других групп мышц;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок в сочетании с четко выполняемыми остальными элементами выстрела, доведение нажима до автоматизма;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
* умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрел в целом, постепенно доводя до автоматизма;
* умение выполнять выстрел, не ожидая его, - элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
* умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;
* умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность

работ»);

* умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишени;
* умение своевременно реагировать на вылет мишени мягким и слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траектории полета мишени, при этом недопустимо перемещение оружия за счет работы рук;
* выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») с быстро, но плавно в начальной фазе, оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе и совмещением движения системы «стрелок-оружие» с траекторией полета мишени при использовании инерции движения оружия в завершающей фазе;
* умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах

поводки;

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

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

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

* исходное положение - положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);
* положение рук на ружье, ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);
* однообразное накладывание головы на гребень приклада (разучивание в начале без прицеливания, а затем с прицеливанием);
* прицеливание при стрельбе из ружья: прицельная линия и мушка (особенности прицеливания в стендовой стрельбе);
* правильное положение глаза относительно прицельной планки, проверка положения глаза относительно мушки;
* тренировка ведущего глаза;
* определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса;
* соединение изготовки, вкладки и прицеливания (без нажима на спусковой крючок);
* удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);
* активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола ружья без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима на спусковой крючок постепенное, в несколько приемов);
* автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
* соединение изготовки, вкладки, прицеливания и нажима на спусковой крючок на фоне светлой стены (без поводки);
* опускание ружья до уровня, соответствующего переднему срезу козырька траншеи;
* поводка - перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, рук, головы на оружии, глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
* поводка - перемещение оружия влево, вправо, вниз, вверх, круговые перемещения оружия справа налево и слева направо с контролем за фиксацией оружия в плече, головы на гребне приклада и глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
* вкладка, прицеливание и поводка по заданным траекториям (без нажима на спусковой крючок) по мишеням;
* вкладка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении - выполнение «выстрела» без патрона;
* выполнение изготовки и поводки перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз по прямым угонным мишеням (с небольшим углом возвышения и со значительно уменьшенной дальностью заброса);
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням с постепенно увеличиваемыми углами возвышения и дальностью заброса мишеней;
* выполнение «выстрелов» без патрона по прямым мишеням с разными углами возвышения, включая средние и большие, кроме минимальных, и с дальностью заброса мишени, определяемой правилами соревнований;
* выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби по прямым мишеням с разными углами возвышения;
* выполнение выстрелов стандартными патронами по прямым мишеням с разными углами возвышения;
* выполнение серий из 2-5-ти выстрелов в группах начальной подготовки;
* увеличение нагрузки в тренировочных группах: 1-го года обучения - выполнение нескольких серий из 10-15-20-25-ти выстрелов, 2-го года обучения - выполнение нескольких серий из 25-30-35-40-45-50-ти выстрелов, в старших группах - значительно большего количества, исходя из подготовленности стрелков.

Формировать технически правильные действия выполнения выстрела по левым и правым мишеням следует так же, как и по прямым. Общий подход: постепенное увеличение углов от малых до углов в 45°, использование уменьшенной дальности заброса мишеней с постепенным ее увеличением до величины, определяемой правилами соревнований и более, выполнение «выстрелов» без патрона, патроном с облегченными навесками пороха и дроби и стандартными патронами.

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

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

гильз;

* использование специально заряженных патронов с минимальными навесками пороха и

дроби;

* использование укороченной дистанции (выход вперед) и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный, в несколько приемов, отход на основной (исходный) рубеж;
* использование уменьшенной дальности заброса мишеней и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенное, в несколько приемов, увеличение дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами выполнения упражнения и более.

Возможности настройки метательных машинок на разные по величине углы возвышения и боковые (от малых до больших) позволяют свести к минимуму опасность появления «дергания» (рывка), «ожидания» выстрела и неизбежной «встречи» его. Увеличение углов следует проводить постепенно, в несколько приемов. Переход к большим углам (возвышения и боковым) должен быть подготовлен: все действия начинающего стрелка по выполнению выстрела должны быть четки, скоординированы, быстры, без суетливости. Чем больше будет переходов к постепенно увеличивающимся углам, тем надежней достижение цели - «чистота» выполнения технических действий. Такая методика обучения в группах начальной подготовки и освоения в учебно-тренировочных группах первого года несколько замедляет учебный процесс, требует дополнительных организационных усилий, затрат времени на настройку мишенного метательного оборудования. Но она способствует формированию навыков выполнения выстрела, когда появление и закрепление злостных ошибок сводится к минимуму. В дальнейшем не нужно будет тратить время на «борьбу» с ними, почти всегда без уверенности в окончательной победе.

В группах начальной подготовки, разучивая и осваивая элементы техники выполнения выстрела, учебно-тренировочные занятия следует проводить в специально подготовленных классе или тренажерном зале. На стене с помощью контрастных по цвету кусков шпагата или веревки задаются (обозначаются) «траектории», приближенные к реальными условиям стрельбы. На нескольких первых занятиях мишени на «траекториях» не обозначаются.

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

* постановка ног, обеспечивающая направление системы «стрелок-оружие» в «зону вылета»

мишени;

* подъем ружья до уровня грудной мышцы;
* распределение центра тяжести системы «стрелок-оружие»;
* вкладка ружья в плечо и проверка положения затыльника (ружье находится в положении, близком к горизонтальному);
* накладывание головы (щеки) на гребень приклада и проверка положения мушки;
* опускание ружья до уровня, соответствующего переднему срезу козырька траншеи;
* проверка мышечного тонуса (устранение излишнего напряжения).

Первоначально поводка выполняется медленно, после каждой из коротких серий по 5-7 повторов поводок необходим непродолжительный отдых. Через несколько занятий можно и нужно начинать освоение нажима на спусковой крючок в процессе поводки первоначально без уточнения прицеливания. Обязательным является тщательный контроль за правильностью выполнения элементов и выстрела в целом, что предупреждает появление ошибок.

Очень важно направлять внимание стрелков на формирование правильного ритма выполнения поводки: быстрое, но мягкое, без рывка начало движения в начальной фазе и использование инерции оружия в средней и завершающей фазах.

По мере освоения занимающимися поводки по заданным «траекториям» после обстоятельного объяснения следует приступить к разучиванию поводки по мысленно представляемым траекториям.

На следующих занятиях упражнение выполняется по условным точкам-мишеням. Необходимо учитывать разницу дистанций: их размеры должны пропорционально соответствовать размерам реальных мишеней. Точки-мишени располагают на стене так, чтобы обеспечить амплитуду поводки в соответствии с реальными условиями стрельбы.

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

* по низкой прямой, а также по низким мишеням с небольшими углами отклонений от прямой в момент подхода стволов к мишени;
* по высокой прямой, а также близким к ней боковым мишеням, когда стволы достигли

мишени;

* по крутым боковым, когда стволы прошли мишень.

В процессе стрельбы по условным точкам-мишеням необходимо формировать оптимальную скорость обгона и стабильный ритм поводки, при которых спортсмен хорошо ощущает момент сближения стволов и мишени; поводка выполняется не слишком медленно, с ускорением. Занимающиеся должны привыкнуть к полной имитации действий, включая команду на подачу мишени. Необходим тщательный контроль за правильностью выполнения действий и особенно на завершающей фазе поводки: не оставлять без внимания замедление поводки и остановку стволов.

Очень ответственный момент - переход к выполнению выстрелов на стрелковой площадке. Кроме овладения техникой по выполнению выстрела, стрелок должен быть уже обучен действиям по заряжанию ружья.

Практической стрельбе предшествует имитационная тренировка, в процессе которой все стрелки многократно воспроизводят изготовку, прицеливание и поводку с нажимом на спусковой крючок (выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз) то количество раз, которое соответствует их подготовленности. Возможность выполнения выстрела с патроном предоставляется только тогда, когда тренер видит, что все действия стрелка безошибочны, сформированы навыки безопасного обращения с оружием на площадке и правильного поведения на номере, усвоены правила перемещения на стрелковой площадке при переходе с номера на номер.

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

Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении ТРАП:

* нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;
* чрезмерное мышечное напряжение при ожидании выстрела;
* переключение внимания с правильного выполнения элементов выстрела на его ожидание (ожидание отдачи, ее боязнь);
* переключение внимания с правильного выполнения технических действий на попадание в мишень; стрелок во власти желания разбить тарелочку;
* «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
* замедление поводки и остановка стволов в момент нажатия на спусковой крючок;
* нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий, например: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстрее (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;
* неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;
* неумение отдыхать между выстрелами и сериями;
* неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;
* неумение приспосабливаться к погодным условиям, изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра, давления, влажности;
* неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;
* неумение приспосабливаться к фону, на котором проходит полет мишени;
* нарушение мер безопасности; резкое закрывание ружья, ведущее к случайным выстрелам.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его

пути спортивного совершенствования. Для того чтобы не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, желательно не форсировать спортивный рост стрелков на начальном этапе обучения.

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

Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ДУБЛЬ-ТРАП».

Упражнение ДУБЛЬ-ТРАП выполняется на стендовой площадке - «Траншейный стенд» с 5-ти стрелковых номеров (мест) повторением выстрелов-дуплетов, направленных на поражение одновременно вылетающих 2-х мишеней, имеющих расходящуюся и удаляющуюся от стрелка траектории полета. Выполнение упражнения ДУБЛЬ-ТРАП регламентируется параметрами траншейной площадки, расположенными на ней номерами (мест, с которых стрелок выполняет выстрелы по мишеням), углами вылета и дальностью полета мишеней, а также другими требованиями, которые определены правилами соревнований по стендовой стрельбе.

Как правило, упражнение ДУБЛЬ-ТРАП осваивают спортсмены второго или третьего годов обучения, освоившие технику выполнения выстрела в упражнения ТРАП и выполнившие контрольные нормативы для перехода из группы начальной подготовки в тренировочную.

Изготовка.

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

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

Основополагающими принципами изготовки в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП являются определенное расположение стрелка на номере площадки относительно вылета мишеней и траектории их полета, рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее достичь устойчивого равновесия и свободной управляемости системы «стрелок- оружие» при выполнении последовательно двух выстрелов (дуплета), которые вместе, в каждой отдельно взятой попытке, обеспечивают правильное выполнение первого выстрела, переход к поводке, поводки и выполнение второго выстрела. Устойчивость и управляемость системы стрелок- оружие» при выполнении выстрелов должны быть охарактеризованы как «очень хорошая».

Перед 1-ым выстрелом при выполнении дуплета необходимо направлять внимание на изготовку, вкладку ружья, выбор точки прицеливания, поводку (или удержание ружья без поводки в точке прицеливания) и нажим на спусковой крючок. После 1-го выстрела внимание должно быть направлено на переход ко второму выстрелу, используя инерцию движения оружия (отдачу), поводку и выполнение остальных элементов техники.

Точность выполнения дуплетов во многом зависит от координирования элементов техники 1-го и 2-го выстрелов и правильной подгонки приклада (его длины, вертикальных и/или горизонтальных уклонов).

Для выполнения выстрела стрелок становится так, чтобы система «стрелок-оружие» была очень точно направлена в зону вылета мишеней. Это необходимо для создания оптимальных условий работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов и выстрела в целом, и правильной работы органов зрения.

Правильная изготовка должна обеспечивать быстрое, но мягкое включение в движение системы «стрелок-оружие» и выполнение поводки по траектории полета мишеней.

Вкладка.

Вкладка - одна из составляющих изготовки: приклад поднимается до уровня грудной клетки и мягким движением вставляется в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада, правый локоть поднимается до уровня, не превышающего горизонтальное положение; напряжение мышц рук, плечевого пояса и плеч должно обеспечивать плотное положение оружия в плече и головы на прикладе без чрезмерного прижимания. Выполнив вкладку

ружья, стрелок образует систему «стрелок-оружие», которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания (восприятие вылета мишени) и выполнение поводки.

**Поводка.**

Поводка - минимальное плавное с ускорением движение системы «стрелок-оружие», корректирующее положение стволов относительно траектории полета первой мишени, обеспечивающее переход ко второй мишени и сопровождающее полет ее по траектории.

Отличительной особенностью поводки в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП от поводки в упражнении ТРАП является переход от первого выстрела, который выполняется практически в статическом положении (без поводки) системы «стрелок-оружие», к началу поводки для выполнения второго выстрела с использованием стартового момента, порождаемого отдачей.

В поводке в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП выделяются пять фаз: начальная (стартовая) и завершающая фазы первого выстрела, переходная, средняя и завершающая фазы второго выстрела.

Первый выстрел выполняется практически в статическом положении или при минимальной стартовой поводке, которая лишь корректирует прицеливание при подлете мишени к «зоне поражения». При выполнении переходной фазы поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получило от отдачи после первого выстрела. Отдача от выстрела должна поднимать стволы ружья вверх. Это возможно только при правильной подгонке приклада и распределении мышечных усилий в изготовке, а также при строгом сохранении системы «стрелок- оружие» после первого выстрела. Малейшее изменение в системе «стрелок-оружие» влечет за собой несовпадение прицельной линии стволов ружья с траекторией полета второй мишени и, как следствие, затяжку времени, ловлю «зоны поражения» и промах.

Поводка для выполнении второго выстрела осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно выполнять переход ко второму выстрелу мягко, без рывка, используя отдачу оружия. Рывок почти всегда приводит к несвоевременному обгону мишени. Правильный характер движения системы «стрелок-оружие» в переходной фазе поводки обеспечивает точность совпадения прицельной линии с траекторией полета 2-й мишени, а также задает ускорение для средней фазы поводки. В процессе поводки в средней фазе происходит «подход» ко второй мишени. Важно, чтобы «подход» проходил со скоростью, доступной для восприятия (контролировался стрелком). Очевидно, чем выше скорость «подхода» к мишени, тем сложнее стрелку правильно сориентировать ружье и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы «подводятся» ко второй мишени с меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает больше времени и не успевает выполнить выстрел в «зоне поражения». Как правило, скорость поводки соответствует индивидуальным особенностям стрелка: восприятию скорости полета мишени, реактивным, скоростным, координационным, а также другим качествам. Эти качества совершенствуются в процессе тренировочных занятий.

Оптимальный по скорости и стабильный по ритму «подход» к мишени обеспечивает условия для выполнения завершающего действия - нажим на спусковой крючок. Он осуществляется на фоне завершающей фазы поводки когда перемещение системы «стрелок-оружие» соответствует траектории полета мишени, а прицельная линия стволов находится в «зоне поражения» мишени.

Необходимо уделять внимание формированию оптимального ритма выполнения выстрела сначала по первой мишени, а в дальнейшем - и по второй. Оптимальные скорость и ритм выполнения выстрела по первой мишени, быстрый переход к поводке второй мишени позволяют выполнять выстрелы с высокой степенью надежности. Особого внимания в обучении требует переходная фаза, в которой используется инерция движения оружия после первого выстрела. Самое главное в переходной фазе - выполнить «движение-поводку» в сторону траектории второй мишени и войти в среднюю фазу поводки, то есть перейти в «зону прицеливания». Отдача оружия после первого выстрела должна восприниматься системой «стрелок-оружие» так, чтобы прицельная линия в момент отдачи не опередила траекторию полета второй мишени. Вторая мишень после отдачи должна всегда оставаться в «зоне прицеливания». «Потеря» второй мишени после первого выстрела неизбежно приводит к ее поиску, что влечет за собой нарушение поводки и прицеливания. Остановка поводки после первого выстрела значительно затрудняет переход к средней фазе второго выстрела, ведет к потере времени и к другим ошибкам: потери линии прицеливания, чрезмерному ускорению поводки, несвоевременному нажиму на спусковой крючок.

Очень важным моментом при выполнении дублета является выбор мишени, которая поражается первой. В зависимости от номера, на котором стоит стрелок, мишени подразделяются на ближнюю и дальнюю. Современное ведение стрельбы предполагает выполнение первого выстрела по дальней мишени, а второго по ближней. Такой порядок поражения мишеней в значительной степени облегчает координирование выполнения обоих выстрелов.

**Прицеливание.**

Прицеливание - наведение системы «стрелок-оружие» в цель («зону поражения») с помощью прицельных приспособлений и поводки.

Особенностью прицеливания в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП является величина упреждения («район поражения мишени») в зависимости от углов вылета и направления траекторий полета мишеней, расстояния, на котором выполняются первый и второй выстрелы, а также умение переходить из одной зоны прицеливания в другую.

Первый выстрел, как правило, выполняется почти без поводки. Прицеливание осуществляется постановкой стволов в заранее выбранную точку на траектории полета первой мишени. Выбранный район первого выстрела (точки прицеливания) находится на расстоянии 2,5-3,0 метров над верхним срезом бруствера площадки. Более точное положение точки прицеливания определяется спортсменом самостоятельно, так как зависит от его индивидуальных способностей и уровня мастерства: быстроты восприятия вылета мишени (скорость реакции), быстроты выполнения действий, направленных на уточнение прицеливания и нажим на спусковой крючок.

**Управление спуском.**

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

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

* понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке - «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;
* показ управления спуском - наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер- преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);
* многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
* объяснение - рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключающим рывок («дергание»); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»;
* подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью, расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);
* применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

Успешность выступлений на соревнованиях стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, без рывка, не «подлавливая». Поэтому в тренировочных группах необходимо выделять на каждом занятии определенное время для освоения и выработки прочного навыка выполнения правильного нажима на спусковой крючок.

**Дыхание.**

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

Характерные ошибки при выполнении дыхания.

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

**Выполнение выстрелов.**

Выполнение выстрелов - соединение (координирование) в единое целое действий, направленных на принятие изготовки, выполнение вкладки, прицеливания, задержки дыхания, поводки, нажима на спусковой крючок, восприятие отдачи оружия, переход от первого ко второму выстрелу.

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

* умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела (длины рук, шеи, кисти);
* однообразие выполнения всех элементов изготовки;
* умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны вылета» мишеней; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготовки;
* умение правильно распределять центр тяжести своего тела для обеспечения свободного управления системой «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;
* умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении двух подряд выстрелов (дуплета), переходя от одной мишени к другой;
* умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких дуплетов, серий, всего упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
* длительное и многократное нахождение в изготовке для выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнения без значительного утомления;
* 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-ти и более секунд;
* умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;
* умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрелов, во время и после их выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
* однообразное накладывание головы на гребень приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;
* умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;
* умение автономно выполнять нажим на спусковой крючок указательным пальцем, без включения (напряжения) других групп мышц;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок в сочетании с четко выполняемыми остальными элементами выстрелов (дуплета), доведение нажима до автоматизма;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
* умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доводя до автоматизма;
* умение выполнять выстрелы, не ожидая их, - элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
* умение воспринимать отдачу оружия, без ответной реакции на выстрел;
* умение координировано выполнять элементы техники дуплета («параллельность работ»);
* умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишеней;
* умение своевременно реагировать на вылет мишеней мягким, слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траекториям полета мишеней, при этом недопустимо перемещение оружия за счет работы рук;
* выполнение поводки (уточнение прицеливания) в начальной и завершающей фазе первого выстрела и при использовании инерции движения оружия после первого выстрела, выполнение переходной фазы, выход в среднюю фазу и выполнение завершающей фазы второго выстрела;
* выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на «подход» (подводку стволов) к мишеням, который обеспечивает условия для своевременного завершения нажима на спусковой крючок.

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

Применяя метод расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП на начальном этапе обучения дуплетным выстрелам и в дальнейшем необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения дуплета, в том числе переход от первого ко второму выстрелу:

* вкладка, прицеливание, поводка, переход от первой ко второй мишени, поводка по заданным траекториям полета мишеней без нажима на спусковой крючок;
* вкладка, прицеливание, поводка, переход от первой ко второй мишени, поводка по заданным траекториям полета мишеней с нажимом на спусковой крючок - выполнение «выстрелов» без патрона;
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням (с небольшим углом возвышения и со значительно уменьшенной дальностью заброса);
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням с постепенно увеличиваемыми углами возвышения и дальностью заброса мишеней;
* выполнение «выстрелов» без патрона по прямым мишеням с разными углами возвышения, включая средние и большие, кроме минимальных, и с дальностью заброса мишени, определяемой правилами соревнований;
* выполнение дуплетов стандартными патронами «с легких» номеров;
* выполнение дуплетов стандартными патронами по прямым мишеням с разными углами возвышения;
* использование уменьшенной дальности заброса мишеней, а по мере освоения техники выполнения перехода ко второму выстрелу, постепенное, в несколько приемов, увеличение дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований.

Возможности настройки метательных машинок на разные по величине углы возвышения (от малых до больших) и изменение расстояния расхождения парных мишеней друг от друга (от минимального до максимального) позволяют свести к минимуму ошибки при переходе ко второму выстрелу. Следует проводить обучение перехода ко второму выстрелу на «легких номерах» площадки с постоянными углами возвышения мишеней и минимальными их расхождениями. Увеличение углов, как и расхождение мишеней, переход на другие номера следует проводить постепенно, после закрепления в прочный навык техники выполнения дуплета. Такая методика обучения в тренировочных группах несколько замедляет учебный процесс, требует дополнительных организационных усилий, затрат времени на настройку мишенного метательного оборудования. Но она способствует формированию навыков правильного выполнения дуплета, когда возникновение и закрепление злостных ошибок сводится к минимуму. В дальнейшем не нужно будет тратить время на «борьбу» с ними, почти всегда без уверенности в окончательной победе.

Разучивая и осваивая элементы техники выполнения дуплета, тренировочные занятия следует проводить в специально подготовленных классах или тренажерном зале. На стене с помощью контрастных по цвету кусков шпагата или веревки задаются (обозначаются) траектории, приближенные к реальными условиями стрельбы. На нескольких первых занятиях мишени на траекториях не обозначаются.

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

* постановка ног, обеспечивающая направление системы «стрелок-оружие» в «зону вылета» мишеней и траектории их полета;
* подъем ружья до уровня грудной мышцы;
* распределение центра тяжести системы «стрелок-оружие»;
* вкладка ружья в плечо и проверка положения затыльника (ружье находится в положении, близком к горизонтальному);
* накладывание головы (щеки) на гребень приклада и проверка положения мушки относительно центральной линии прицельной планки;
* постановка стволов на уровень, соответствующий определённой точке на предполагаемой траектории полёта первой (по выстрелу) мишени, которая находится на расстоянии 2,5-3,0 метров от верхнего среза бруствера площадки.

Первоначально дуплет выполняется медленно, после каждой из серий по 8-10 повторов необходим непродолжительный отдых. Обязательным является тщательный контроль за правильностью выполнения элементов и выстрела в целом, что предупреждает появление ошибок.

При обучении дуплету очень важно направлять внимание стрелков на формирование правильного ритма выполнения выстрелов: выполнение поводки (уточнение прицеливания) в начальной и завершающей фазах первого выстрела, использование инерции оружия после имитируемой отдачи и переход к средней и завершающей фазам второго выстрела.

По мере освоения поводки по заданным траекториям после обстоятельного объяснения следует приступить к разучиванию поводки по мысленно представляемым траекториям.

На следующих занятиях упражнение выполняется по условным точкам-мишеням. Необходимо учитывать разницу дистанций: их размеры должны пропорционально соответствовать размерам реальных мишеней. Точки-мишени располагают на стене так, чтобы обеспечить амплитуду поводки в соответствии с реальными условиями стрельбы.

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

В процессе стрельбы по условным точкам-мишеням необходимо формировать стабильный ритм и оптимальную скорость поводки, при которых спортсмен четко воспринимает момент сближения стволов и мишени; поводка выполняется не слишком медленно. Занимающиеся должны привыкнуть к полной имитации действий, включая команду на подачу мишени и задержку

(остановку) дыхания. Необходим тщательный контроль за правильностью выполнения элементов и выстрела в целом особенно на завершающей фазе поводки: не оставлять без внимания ее замедление и остановку.

Очень ответственный момент - переход к выполнению выстрелов на стрелковой площадке. Возможность выполнения выстрела с патроном предоставляется только тогда, когда тренер видит, что все действия стрелка безошибочны, сформированы необходимые навыки.

Ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП:

Ошибки, допускаемые спортсменами при выполнении выстрелов в упражнении ДУБЛЬ- ТРАП в основном те же, что и при выполнении выстрела в упражнении ТРАП: ошибки в изготовке, ошибки в системе «стрелок-оружие», ошибки во вкладке, ошибки в поводке, ошибки в прицеливании, ошибки в управлении спуском, ошибки в дыхании. К технике выстрела в упражнении ТРАП добавляются элементы техники выполнения дуплетного выстрела, а именно: переход от первого выстрела к поводке и выполнению второго.

Характерные ошибки после первого выстрела:

* запоздалая или преждевременная поводка;
* задержка или слишком раннее выполнение первого выстрела;
* длительное прицеливание;
* нажим на спусковой крючок, несоответствующий прицельной ситуации;
* неадекватное восприятие отдачи оружия: «боязнь» выстрела, «встреча» и «ожидание» его;
* остановка поводки ружья после первого выстрела;
* нарушения в системе «стрелок-оружие» (отрыв щеки от гребня приклада);
* непопадание в зону траектории полета второй мишени.

Ошибки, допущенные при выполнении первого выстрела, нередко приводят к их повторению во втором. Тренерам и спортсменам следует знать, что промах - это уже случившийся факт. Для устранения ошибок необходимо работать над причинами их возникновения. Следует помнить, что одна незначительная ошибка в изготовке (первый элемент техники выполнения выстрела) может повлечь череду ошибок в других элементах.

Выполнение выстрела на круглом стенде в упражнении «СКИТ».

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

**Изготовка.**

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

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

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

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

Особое внимание необходимо уделять координированию действий, направленных на следующие:

* принятие изготовки перед подачей команды голосом (нижняя часть приклада касается специальной маркировочной полоски, укрепленной на одежде стрелка в месте, определяемом правилами соревнований);
* выполнение вскидки, прицеливания, поводки - уверенный выход в «зону поражения», нажима на спусковой крючок в движении при затаивание дыхания, восприятие отдачи оружия и переход ко второму выстрелу, если это дуплет.

Для выполнения выстрела спортсмен встает так, чтобы система «стрелок-оружие» была очень точно направлена в «зону поражения» мишени.

Это необходимо для создания оптимальных условий работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов и выстрела в целом, и полноценной работы органов зрения. Затем спортсмен без смещения центра тяжести и каких-либо изменений в изготовке делает плавный разворот корпуса в положение с ориентацией на вылет мишени (это исходное положение перед голосовой командой для подачи мишени). К развороту не должны подключаться руки (наиболее распространенная ошибка).

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

Элементы изготовки:

* ноги - левая стопа ставится под углом 20-25° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая - под углом 40-45°; из-за особенностей выполнения выстрела в упражнении СКИТ для сохранения равновесия системы «стрелок-оружие» требуется несколько увеличенная площадь опоры, поэтому расстояние между ногами немного больше, чем при выполнении упражнения ТРАП, носки слегка разведены в стороны; распределять вес тела с оружием предпочтительнее равномерно на обе стопы, акцент на переднюю часть стоп; мышцы ног могут быть слегка расслаблены, а колени незначительно согнуты; спортсмен должен стоять в пределах стрелкового места;
* колени - почти выпрямлены; для обеспечения плавности вскидки и поводки, не следует жестко закреплять мышцами коленные и голеностопные суставы;
* туловище - следует держать по возможности прямо, слегка наклонив вперед (перенос центра тяжести на переднюю часть свода стопы); все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть в оптимальном напряжении; перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;
* позвоночник - незначительно согнут в грудной части так и на столько, насколько необходимо для придания устойчивого равновесия системе «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;
* левая рука - со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами ближе к последнему; положение ладони под цевьём должно соответствовать естественному положению полуоткрытой ладони без вывертов и скручиваний;
* кисть левой руки обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;
* правая рука - локоть опущен свободно; кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок; кисть охватывает

рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;

* указательный палец - не касаясь скобы, накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, при нажиме было направлено вдоль оси канала ствола;
* кисти рук - располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, обеспечивает оптимальное управление им при поводке и более точное прицеливание; для быстрой и точной вкладки приклада в плечо допустимо некоторое смещение левой руки ближе к центру тяжести ружья или дальше от него (необходимость в этом возникает у отдельных стрелков из-за особенностей роста и длины рук);
* голова - лежит ровно, без наклона вправо, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения правого (если он ведущий) глаза совмещалась с осью прицельной планки и мушка проектировалась на середину прицельной планки; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

Характерные ошибки в изготовке:

от плеча:

* неточное положение изготовки на номере относительно «зоны вылета» мишени;
* голова наклонена вперед - стрелок смотрит на вылет через мушку исподлобья;
* низкое положение затыльника приклада - плечо приподнято вверх;
* затыльник приклада упирается не в плечевой выем, а в сустав;
* ружье удерживается в плече с излишним усилием;
* приклад не зафиксирован щекой;
* не оптимально расслаблены ноги (колени);
* центр тяжести системы «стрелок-оружие» чрезмерно смещен на левую (правую) ногу, на пятки (носки);

во время опускания оружия к бедру:

* в момент прерывания фиксации ружья в плече изменяется положение головы;
* одновременно с прикладом опускаются концы стволов;
* опускание приклада происходит не по кратчайшей траектории;
* приклад в изготовке опускается ниже необходимого положения;
* изменение позы тела;
* смещение центра тяжести на правую (левую) ногу или на пятки (носки) при выполнении подготовительного движения ружьем - опускание приклада до исходного положения;

в стартовом положении:

* положение приклада не соответствует требованиям правил соревнований: приклад в изготовке находится слишком высоко или низко;
* приклад выведен далеко вперед или отведен назад, при этом ружье удерживается выпрямленными или чрезмерно согнутыми в локтях руками, что приводит к лишним движениям при вскидке;
* приклад с усилием прижимается в район гребня подвздошной кости (должен только касаться);
* правый локоть опущен вниз и прижимается к ружью или чрезмерно прижат к туловищу;
* стрелок, стремясь облегчить удержание ружья в исходном положении, уводит локоть влево, разворачиваясь левым боком вперед, или отводит назад плечи, прогибаясь в пояснице;
* концы стволов ориентированы выше или ниже намеченной траектории;
* при выполнении предварительного разворота происходит смещение центра тяжести;
* предварительный разворот не совпадает с траекторией полета мишени или выполнен с подключением рук и/или смещением центра тяжести;
* положение (ориентация) стволов относительно окна вылета мишени не соответствует индивидуальным возможностям спортсмена по быстроте реакции, характеру стартового движения;
* неоднообразная изготовка по характеру позы и мышечному напряжению;
* излишнее мышечное напряжение из-за неверного распределения центра тяжести;
* чрезмерное мышечное напряжение при ожидании вылета мишени, что может привести к возникновению ошибок в других элементах выстрела, например, в поводке;
* чрезмерное сгибание в пояснице и смещение центра тяжести на правую ногу или на пятки;
* прогиб в пояснице (изготовка животом вперед).

Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие»:

* неоднообразное положение головы на гребне приклада: вытягивание вперед, наклон

вправо;

* неоднообразное положение левой руки на цевье;
* локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);
* локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;
* неоднообразная хватка по положению кисти;
* неоднообразная хватка по мышечным усилиям;
* отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;
* нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
* перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время

поводки;

* неоднообразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания;
* значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;
* смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;
* неоднообразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

**Вскидка.**

Вскидка - приведение ружья из статического положения в изготовке в положение «прицеливание», то есть создание системы «стрелок-оружие».

Стрелок выполняет движение, одновременно поднимая ружье, вкладывая затыльник приклада в плечо и поднося гребень приклада к щеке. Вскидка выполняется быстрым и плавным движением рук, удерживающих ружье, при этом гребень приклада касается щеки, а затыльник приклада мягко фиксируется в плечевой впадине. Положение ружья в плече и головы на прикладе должно быть плотным, без чрезмерного прижимания.

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

Обучение вскидке нужно начать с разучивания исходного положения «от плеча», когда ружье находится в положении прицеливания. Сначала должны быть освоены положения ног, туловища, рук на оружии, головы на гребне приклада, приклада в плече. Затем нужно разучить опускание приклада ружья в район гребня подвздошной кости. Точное место положения приклада в изготовке определено правилами соревнований. При опускании приклада нельзя ничего менять во взаиморасположении частей тела, при этом концы стволов остаются в исходном положении (на исходном горизонтальном уровне).

После этого можно переходить к разучиванию вскидки: подъему оружия к щеке и вкладыванию приклада в выемку плеча. Выполняя подъем оружия, стрелок не должен нарушать взаимоположение основных звеньев тела. И тренер, и сам стрелок должны быть особенно внимательны при выполнении этого элемента. Разучивание вскидки нужно проводить неспешно, контролируя «чистоту» выполнения каждого из элементов.

Многие тренеры используют подготовительное упражнение с такой последовательностью действий:

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

* опускание приклада в район гребня подвздошной кости - пауза около 4-х секунд, во время которой проверяются положение концов стволов и приклада (снятие излишнего напряжения);
* подъем ружья с одновременным касанием щеки гребня приклада и вкладыванием затыльника приклада в выемку плеча - пауза для проверки совпадения осей глаза и прицельной планки с мушкой.

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

Вскидка не должна носить резко выраженный силовой характер, величина усилия зависит от массы ружья. Ружье удерживается в плече оптимальным равномерным усилием обеих рук.

Одновременно с подъемом ружья выполняется разворот системы «стрелок-оружие» в направлении полета мишени за счет работы мышц ног и корпуса. В процессе разворота стволы преследуют мишень, предвосхищая и повторяя траекторию ее полета.

При обучении вскидке необходима определенная последовательность действий:

* принять изготовку в «зону поражения» мишени;
* выполнить разворот в «зону вылета» мишени;
* снять лишнее мышечное напряжение и подать команду;
* с подачей мишени выполнить вскидку ружья и разворот системы «стрелок-оружие» в «зону поражения» мишени; оба эти действия выполняются одновременно и без задержки.

Необходимо приучать начинающего стрелка контролировать следующее:

* руки выполняют вскидку ружья, а ноги и корпус - разворот в направлении «зоны поражения» мишени;
* при вкладке приклада в плечевую впадину плечо не должно подниматься вверх, выдвигаться вперед или оттягиваться назад;
* при выполнении вскидки стрелок не должен сгибаться в пояснице, тянуться к мишени; эти движения носят характер сбивающих воздействий: значительные перераспределения общего центра тяжести системы «стрелок-оружие» и подключение других мышечных групп;
* голова сохраняет положение, заданное изготовкой: ружье поднимается к щеке, а не голова наклоняется к ружью;
* моменты вкладывания приклада в плечо и фиксации щеки на гребне приклада должны быть одновременными;
* взаимодействие ружья с плечом и щекой в момент фиксации не должно иметь характер удара, так как возникающие при этом вибрации задерживают совмещение оси зрения с осью прицельной планки;
* окончательное положение затыльника в плече, щеки на прикладе и степень плотности этих фиксаций должны быть стабильны;
* вскидка должна завершаться к тому моменту, когда мишень пролетает примерно половину расстояния до центра площадки.

После каждой вскидки тренер должен указывать стрелку на ошибки, допущенные им, объяснять их причины, отмечать хорошо выполненные элементы. После нескольких занятий, когда

стрелки ознакомятся с типовыми ошибками, задавая наводящие вопросы, следует подвести занимающихся к самостоятельной оценке правильности своих действий. Формируя у начинающих стрелков способность к самооценке своих действий и ощущений, тренер должен периодически опрашивать каждого о том, как он оценивает выстрел, что чувствовал при его выполнении, каковы, по его мнению, характер вскидки, поводки, реакция на появление мишени. В дальнейшем самооценка должна стать одной из составляющих тренировочного процесса. Она поможет спортсмену сознательно совершенствовать технику выполнения выстрела и добиваться высоких результатов.

Характерные ошибки при вскидке:

* вскидка выполняется в замедленном темпе;
* рывковый характер вскидки;
* стрелок, поднимая ружье, одновременно поднимает правое плечо; это наиболее трудно исправляемая ошибка, устранение которой требует большой индивидуальной работы с начинающим спортсменом;
* во время вскидки стволы оказываются выше или ниже намеченной траектории из-за подрабатывания левой руки;
* затыльник вставляется слишком высоко, только нижней частью, поэтому голова занимает чрезмерно прямое положение с приподнятым вверх подбородком;
* затыльник вставляется в плечо слишком низко - голова наклоняется вперед, глаз смотрит исподлобья;
* моменты фиксации затыльника приклада в плече и головы на гребне приклада не совпадают по времени;
* во время подъема ружья или в момент его вкладки в плечо голова наклоняется вниз;
* недонос ружья до щеки при вскидке (остается зазор между щекой и прикладом;
* подъем ружья осуществляется со значительным выносом вперед, а затем (в момент вкладки) отведением его назад, то есть ружье движется не по кратчайшему пути, а по дуге;
* неоднообразная вкладка приклада в плечо: смещение по высоте и в сторону плечевого

сустава;

* ружье вкладывается в плечо с заметным ударом, концы стволов отклонены от исходного положения вверх или вниз;
* в момент вкладки ружья в плечо ось прицельной планки смещена относительно оси глаза;
* при подъеме ружья стрелок меняет позу: разгибается в пояснице или переносит центр тяжести с ноги на ногу;
* после завершения вскидки стрелок не продолжает движение по траектории.

**Поводка.**

Поводка - плавное с ускорением движение (слежение) системы «стрелок-оружие» по траектории полета мишени.

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

В поводке выделяются три фазы: начальная (стартовая), средняя и завершающая. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получило во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не участвующих в выполнении поводки. Подключение к поводке рук является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение быстро, но мягко, без рывка, который почти всегда приводит к несвоевременному обгону мишени. Такой характер движения в начальной фазе поводки определяет точность совпадения траекторий полета мишени и перемещения оружия, а также скорость последующих фаз поводки, от которой зависит скорость прохождения стволов через мишень. В процессе поводки (средняя фаза) происходит постепенный обгон мишени. Важно, чтобы обгон проходил со скоростью, доступной для восприятия стрелка, и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее

стрелку правильно среагировать на ориентацию оружия и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность поражения мишени.

Оптимальный по скорости и стабильный по ритму обгон мишени обеспечивает условия для выполнения завершающего действия - нажим на спусковой крючок. Он осуществляется на фоне завершающей фазы поводки, когда перемещение прицельной линии совпадает с траекторией полета мишени, а скорость перемещения стволов несколько выше скорости ее полета. Оптимальные скорость и ритм выполнения поводки и обгона мишени позволяют выполнять выстрелы достаточно быстро и с высокой степенью надежности.

Необходимо уделять внимание формированию оптимального ритма выполнения поводки и обгона мишени. Особого внимания требуют начальная фаза и использование инерции движения оружия в средней и завершающей фазах. Нередко в завершающей фазе возникает замедление поводки и даже остановка. Это достаточно распространенная ошибка, как правило, ее следствием бывает промах.

Характерные ошибки при выполнении поводки:

* несвоевременное восприятие вылета мишени; стараясь «наверстать упущенное время», стрелок выполняет поводку резче, нередко подключая работу рук;
* нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;
* траектория поводки в момент обгона мишени не совпадает с траекторией ее полета;
* высокая скорость обгона мишени: стрелок опаздывает с нажимом на спусковой крючок, стволы уходят вперед мишени, затем следует остановка оружия;
* остановка поводки в момент нажима на спусковой крючок (преждевременный выход из «рабочего состояния»);
* нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, это характерно для начинающих стрелков;
* выполнение поводки с одновременной «подтяжкой» к мишени, что приводит к значительному замедлению движения в завершающей фазе поводки и смещению центра тяжести системы «стрелок оружие»;
* изменения в системе «стрелок-оружие при переходе ко второму выстрелу;
* поводка и обгон мишени выполняются слишком быстро - стрелок вырывается далеко вперед, уточняя прицеливание, притормаживает и останавливает стволы;
* поводка и обгон мишени выполняются очень медленно - стрелок не успевает обогнать мишень или обгоняет далеко за оптимальной «зоной поражения»;
* прекращение поводки одновременно с выстрелом и преждевременный выход из «рабочего состояния».

Стрелок привыкает заканчивать поводку одновременно с выстрелом; выстрел для него - сигнал окончания работы. Так как выстрел по времени слишком незначительно отделен от нажима на спусковой крючок, то сигналом к окончанию движения становится не выстрел, а сам нажим.

Необходимо с самого начала обучения вырабатывать навык контролировать продолжение движения по инерции еще некоторое время после выстрела. Со временем продолжение движения после выстрела по инерции должно быть автоматизировано.

**Прицеливание.**

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

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

Характерные ошибки в прицеливании:

* неоднообразная прикладка (фиксация щеки на гребне приклада), из-за чего смещается положение оси глаза относительно оси прицельной планки;
* нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопиться увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
* стремление к более точному прицеливанию (выцеливание), которое часто приводит к задержке нажима на спусковой крючок, замедлению поводки и остановке стволов;
* длительное прицеливание (выцеливание) при выполнении второго выстрела;
* стрельба без прицеливания, закрывание глаз в момент нажима на спусковой крючок (характерна для начинающих стрелков);
* траектория поводки в момент обгона мишени не совпадает с траекторией полета мишени;
* ошибки в упреждениях;
* в момент обгона стволы проходят через мишень, а не под ней.

**Управление спуском.**

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

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

* понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке - «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;
* показ управления спуском - наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер- преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);
* многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
* объяснение - рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключающим рывок («дергание»); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»;
* подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);
* применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

Характерные ошибки при управлении спуском:

* нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, что характерно для начинающих стрелков;
* неоднообразный предварительный выжим натяжения спуска, что при дожиме приводит к опозданию или преждевременному выстрелу;
* рывковый характер нажима на спусковой крючок;
* рывковый характер начала движения указательного пальца с последующей длительной «обработкой» мишени, затягивание выстрела;
* поддергивание спускового крючка, связанное с желанием сделать выстрел более точно;
* поддергивание спускового крючка из-за неравномерного движения ружья в поводке;
* подключение к работе указательного пальца других групп мышц (например, увеличение или ослабление мышечных усилий кисти, обхватывающей рукоятку);

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

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

**Дыхание.**

Дыхание - один из элементов техники выполнение выстрела. Дыхание разделяется на естественное, когда в паузах между выстрелами спортсмен не обращает внимание на этот процесс и принудительное, когда в паузах между выстрелами спортсмен сознательно учащает или замедляет дыхание, а также увеличивает его глубину с целью ослабить стрессовое состояние, и на задержку на время вскидки, поводки и нажима на спусковой крючок.

Задержка дыхания от момента подачи команды на вылет мишени до выстрела составляет не более 3-4-х секунд и не представляет трудностей при ее освоении.

Характерные ошибки при выполнении дыхания.

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

**Выполнение выстрела.**

Выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое действий, направленных на принятие изготовки, подачу команды, выполнение вскидки, поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок, задержку дыхания и восприятие отдачи оружия.

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

* умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела спортсмена (длины рук, шеи, кисти);
* однообразие выполнения всех элементов изготовки;
* умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны поражения» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготовки;
* умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении подряд двух выстрелов (дуплета), переходя от одной мишени к другой;
* умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);
* длительное и многократное нахождение в изготовке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления (развитие силовой выносливости);
* умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);
* умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;
* умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
* однообразное выполнение вскидки - действия, состоящего из быстрого, плавного подъема ружья и вкладывания затыльника приклада в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы

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

* выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») быстро, но плавно в начальной фазе, с оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе, совмещением системы «стрелок-оружие» с траекторией мишени в заключительной фазе;
* умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах

поводки;

* выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на обгон мишени, которое обеспечивает условие для своевременного завершения нажима на спусковой крючок;
* умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок в различные моменты обгона мишеней: в момент подхода стволов к мишени, в момент прохождения стволов через мишень, в момент обгона мишени (нажим на спусковой крючок не должен замедлять поводку);
* умение выполнять нажим на спусковой крючок указательным пальцем автономно, без включения (напряжения) других групп мышц;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;
* умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доведя до автоматизма;
* умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
* умение выполнять выстрел, не ожидая его, - элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
* умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;
* умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность

работ»);

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

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

Целесообразно предоставлять больше «попыток» с меньшим количеством повторов.

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

* исходное положение - положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);
* положение рук на ружье, ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);
* однообразная фиксация головы на гребене приклада (разучивание в начале без прицеливания, затем с прицеливанием);
* прицеливание при стрельбе из ружья: прицельная линия и мушка; особенности прицеливания в стендовой стрельбе;
* правильное положение глаза относительно прицельной планки, проверка положения глаза относительно мушки;
* тренировка ведущего глаза;
* определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела; проверка мышечного тонуса;
* опускание приклада ружья до исходного положения (нижняя часть приклада касается специальной маркировочной полосы, укрепленной на одежде спортсмена); траектория опускания приклада должна соответствовать траектории вскидки;
* выполнение вскидки - движения, которым стрелок поднимает ружье, поднося гребень приклада к щеке и одновременно вкладывая приклад в плечо; вскидка должна быть очень точной, быстрой и мягкой; плавное начало и мягкое вкладывание в плечо сначала на фоне светлой стены или белого листа, без точки прицеливания, затем по неподвижной цели;
* выполнение вскидки по нескольким различно расположенным целям;
* соединение изготовки, вскидки и прицеливания вначале на фоне светлой стены без поводки и нажима на спусковой крючок;
* определение и запоминание оптимальной величины мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса, устранение излишнего напряжения;
* принятие точной изготовки на номере в предполагаемую «зону поражения» мишени и выполнение разворота в «зону вылета» мишени перед подачей команды голосом без изменений в системе «стрелок-оружие»;
* удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);
* выполнение слитного движения: одновременное начало вскидки и поводки;
* изготовка, вскидка, прицеливание и поводка по траектории полета мишени без нажима на спусковой крючок;
* выполнение изготовки, вскидки, прицеливания и поводки по мысленно представляемым траекториям перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;
* поводка - перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, головы на гребне приклада , глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
* поводка - перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вниз, вверх, круговые перемещения оружия справа налево и слева направо без нарушения фиксации приклада в плече, головы на гребне приклада и глаза относительно прицельных приспособлениях на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
* активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима постепенное, в несколько приемов);
* автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
* соединение изготовки, вскидки, прицеливания и нажима на спусковой крючок вначале на фоне светлой стены без поводки (подготовительное упражнение);
* изготовка, вскидка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении по заданным траекториям при выполнении «выстрелов» без патрона;
* выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» (с заранее вставленным прикладом в плечо и фиксацией щекой гребня приклада) на разных номерах, начиная с 7-го стрелкового номера по мишеням с уменьшенной дальностью заброса, вылетающим из низкой будки, с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;
* выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби на разных номерах, начиная с 7-го стрелкового номера по мишеням, вылетающим из низкой будки с постепенным увеличением дальности заброса до величины, определяемой правилами соревнований;
* выполнение выстрелов в изготовке «со вскидкой» по мишеням, вылетающим из низкой будки с постепенным увеличением дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований, начиная с 7-го стрелкового номера с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;
* освоение быстрой вскидки, прицеливания, поводки, обгона мишени и своевременного нажима на спусковой крючок при выполнении «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном с

облегченной навеской пороха и дроби по разным мишеням, начиная с легко осваиваемых и переходя последовательно к более сложным;

* разучивание и запоминание величины упреждения при выполнении выстрела на каждом стрелковом номере;
* имитация и выполнение выстрелов по мишеням, поданным стрелку по его команде;
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени на 2-ом и 6-ом, 3-ем и 5-ом, а также 4-ом стрелковых номерах;
* выполнение выстрелов стандартным патроном с величиной заброса мишеней, определяемой правилами соревнований;
* выполнение серий из 2-5-ти и более выстрелов в группах начальной подготовки;
* увеличение тренировочной нагрузки в тренировочных группах: первого года обучения - выполнение в течение занятия нескольких серий из 10-15-20-25-ти выстрелов, второго года обучения - выполнение в течение занятия нескольких серий из 25-30-35-40-45-50-ти выстрелов.

Нужно формировать технически правильные действия по выполнению выстрелов с различных стрелковых мест, следуя общему подходу: выполнение «выстрелов» без патрона, патроном с облегченными навесками пороха и дроби, стандартными патронами, постепенно увеличивая дальность заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований.

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

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

гильз;

* выполнение первых выстрелов патронами с облегченными навесками пороха и дроби в положении «от плеча», используя неподвижную цель (желательно 100-долевую мишень);
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы;
* выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби со значительно уменьшенной дальностью заброса мишени на 7-ом и 1-ом стрелковых номерах;
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби на укороченных дистанциях (выход вперед, близко к «зоне вылета мишени» на 6-ом и 2-ом, 5-ом и 3-ьем, а также 4-ом стрелковых номерах); по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный отход на основной (исходный) рубеж, с использованием значительно уменьшенной дальности заброса мишени;
* выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований на 7-ом и 1-ом стрелковых номерах.

В группах начальной подготовки, разучивая и осваивая элементы техники выполнения выстрела, учебно-тренировочные занятия следует проводить в специально подготовленных классе или тренажерном зале. Для разучивания поводки на стене с помощью контрастных по цвету кусков шпагата или веревки задаются (обозначаются) траектории приближенные к реальным условиями стрельбы. На нескольких первых занятиях мишени на траекториях не обозначаются.

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

* постановка ног, обеспечивающая направление системы «стрелок- оружие» в «зону поражения» мишени;
* подъем ружья до уровня грудной мышцы;
* распределение центра тяжести системы «стрелок-оружие»;
* вкладка ружья в плечо и проверка положения затыльника приклада (ружье находится в положении, близком к горизонтальному);
* накладывание головы на гребень приклада и проверка положения мушки;
* опускание приклада ружья до маркировочной полосы на одежде стрелка (фиксация приклада ружья в районе гребня подвздошной кости);
* проверка мышечного тонуса (устранение излишнего напряжения);
* подача команды голосом;
* вскидка, прицеливание, поводка и выполнение нажима на спусковой крючок в движении.

Первоначально поводка выполняется медленно, после каждой из коротких серий по 5-7

повторов поводок необходим непродолжительный отдых. Через несколько занятий можно и нужно начинать освоение нажима на спусковой крючок в процессе поводки первоначально без уточнения прицеливания. Обязательным является тщательный контроль за правильностью действий, предупреждающий появление ошибок. Очень важно направлять внимание стрелков на формирование правильного ритма выполнения поводки: быстрое, но мягкое, без рывка начало движения в начальной фазе и использование инерции оружия в средней и завершающей фазах.

По мере освоения занимающимися поводки по заданным траекториям после обстоятельного объяснения следует приступить к разучиванию поводки по мысленно представляемым траекториям.

На следующих занятиях упражнение выполняется по условным точкам-мишеням. Необходимо учитывать разницу дистанций: их размеры должны пропорционально соответствовать размерам реальных мишеней. Точки-мишени располагают на стене так, чтобы обеспечить амплитуду поводки в соответствии с реальными условиями стрельбы.

Осваивая правильную поводку, следует перейти к формированию нажима на спусковой крючок («параллельность работ»): сначала без уточнения прицеливания, а затем с прицеливанием в зависимости от расположения мишеней. Стрелок должен контролировать «параллельность работ»: выполнение поводки и управление спуском.

В процессе стрельбы по условным точкам-мишеням необходимо продолжать формирование оптимальной скорости обгона мишени и стабильного ритма поводки, при которых спортсмен четко воспринимает момент сближения стволов и мишени; поводка выполняется не слишком медленно. Занимающиеся должны привыкнуть к полной имитации действий, включая команду на подачу мишени. Необходим тщательный контроль за правильностью их выполнения особенно в завершающей фазе: не оставлять без внимания замедление поводки и остановку стволов.

Очень ответственный момент - переход к выполнению выстрелов на стрелковой площадке. Кроме овладения техникой выполнения элементов выстрела, стрелок должен быть уже обучен действиям по заряжанию оружия. Возможность выполнения выстрела с патроном предоставляется только тогда, когда тренер видит, что все действия стрелка безошибочны, сформированы навыки безопасного обращения с оружием на площадке и правильного поведения на номере, усвоены правила перехода с номера на номер.

Практической стрельбе должна предшествовать имитационная тренировка, в процессе которой стрелки воспроизводят изготовку, вскидку, прицеливание и поводку с нажимом на спусковой крючок то количестве раз, которое подготовит их к стрельбе с патроном. Спортсмены, имеющие определенный опыт, также перед практической стрельбой должны выполнять такую работу.

Применение стандартных (24 грамма) патронов на начальном этапе обучения нежелательно из-за боязни новичков отдачи от выстрела. Это может привести к возникновению и закреплению ошибок.

В группах начального обучения необходимо использовать патроны с облегченными навесками пороха и дроби. Это позволяет избежать боязни выстрела, обеспечивает качественный перенос умений, сформированных в условиях класса, в естественные условия выполнения выстрела на стрелковой площадке.

Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ.

* нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;
* чрезмерное мышечное напряжение из-за ожидания выстрела;
* чрезмерно быстрые начало движения и поводки - стволы ушли вперед мишени: стрелок, уточняя прицеливание, затягивает его и не успевает своевременно нажать на спусковой крючок, нарушение координирования движений;
* переключение внимания с правильного выполнения элементов техники выстрела на его «ожидание» (ожидание отдачи, ее боязнь);
* переключение внимания с правильного выполнения элементов техники выстрела на попадание в мишень: слишком велико желание разбить тарелочку;
* «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
* замедление поводки и остановка стволов в момент нажима на спусковой крючок;
* нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий, например: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстро (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;
* нарушение фиксации головы на гребне приклада и не совмещение осей глаза и прицельной планки;
* неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выполнения выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;
* неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;
* потеря контроля за концами стволов, возникающая из-за переключения внимания спортсмена на летящую мишень; это характерно при выполнении выстрелов по встречным мишеням («стрельба глазами»);
* несвоевременное нажатие на спусковой крючок;
* неумение переключать внимание с неудачного выстрела на подготовку к следующему, учитывая и исправляя допущенные неточности в действиях;
* неумение отдыхать между выстрелами и сериями;
* неумение приспосабливаться к погодным условиям: изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра;
* неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;
* неумение приспосабливаться к фону, на котором происходит полет мишени;
* нарушение мер безопасности.

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

Использование на начальном этапе методики последовательного, неспешного разучивания и освоения отдельных элементов техники выполнения выстрела поможет освоить и закрепить в прочный навык правильное (координированное) выполнение выстрела в целом. Тренерам и спортсменам следует помнить, что ошибка при выполнении выстрела (промах), - это уже случившийся факт. Для устранения ошибки следует работать над причинами ее возникновения. Следует помнить, что одна незначительная ошибка в изготовке (первый элемент техники выстрела) может повлечь череду ошибок в других элементах.

Выполнения выстрела из пневматической винтовки.

Этот раздел приводится для облегчения обучения начинающих стендовиков основам техники выполнения выстрела.

Стрельба из пневматической винтовки является средством массового обучения школьников основным правилам и приемам стрельбы. Относительная простота организации занятий (можно проводить в классе), несложное обеспечение мер безопасности, невысокая стоимость пневматических винтовок, пулек и мишеней позволяют широко применять это оружие в начальном периоде обучения навыкам стрельбы. Небольшой вес винтовки, возможность значительного количества повторений, видимые успехи, введение соревновательных элементов создают положительный эмоциональный фон. Все это обеспечивает интерес и активность юных спортсменов, способствует качественному освоению важнейших элементов техники выполнения выстрела. Знания и умения, сформированные при стрельбе из пневматической винтовки, помогут начинающим спортсменам в обучении и освоении выполнения выстрела из гладкоствольного оружия.

Элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, задержка дыхания едины для стрельбы из любого вида оружия. Поэтому обучение новичков- стендовиков не только желательно, но и целесообразно начинать со стрельбы из пневматического оружия.

Этот вид оружия имеет свои преимущества:

* менее опасно при обращении с ним;
* практически не имеет отдачи;
* прицеливание с открытым прицелом, когда четко выражены планка с прорезью и мушка; это позволяет начинающим стрелкам легче понять, что такое «ровная» мушка, разучить и освоить один из важных элементов техники выполнения выстрела;
* выстрел выполняется по неподвижной мишени, при этом и винтовка должна находится в устойчивом, практически неподвижном положении; это дает стрелку возможность не торопиться, отложить попытку, если возникают затруднения;
* так как винтовка почти неподвижна, стрелок может нажимать на спусковой крючок плавно, ускоряя движение указательного пальца за счет постепенного наращивания усилия.

Освоение важнейшего элемента техники - управление спуском облегчит перенос правильного навыка на стрельбу из ружья и позволит избежать опаснейшей ошибки «дергания».

**Обучение правильному нажиму на спусковой крючок.**

Объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок; рассказ должен включать сведения о «кучности», «разбросе», «отрывах», средней точке попадания (СТП), «совмещении» и «не совмещении» СТП, «подлавливани», «дергании», ожидании и «встрече» выстрела, «устойчивости», «ожиданно-неожиданном» (подготавливаемом) выстреле, сохранении «рабочего состояния», координировании изготовки, прицеливания, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельности работ»), пользе и необходимости выполнения «выстрелов» без пульки, «районе колебания». Обучая нажиму на спусковой крючок при стрельбе из пневматической винтовки, надо объяснить, что плавным нажим может быть лишь тогда, когда давление на спусковой крючок будет увеличиваться постепенно («грамм, два, три, четыре и далее, а не грамм, два и сразу десять»). Тренер, наложив свой палец на палец новичка, просит его расслабить мышцы пальца и, сам, без «помощи» стрелка постепенно усиливая нажим, выполняет несколько «выстрелов» без пульки. Такой прием дает возможность начинающему стрелку прочувствовать, как нарастает давление на спусковой крючок при правильном плавном нажиме. Нажимает только указательный палец, его мышцы работают изолировано, автономно.

Проверить, насколько правильно выполняют юные спортсмены нажим на спусковой крючок, можно, предложив поменяться ролями: тренер накладывает палец на спусковой крючок, а ученик выполняет нажим. Для того, чтобы не терять дорогое время, разумно объединить стрелков в пары и дать указание провести взаимопроверку. О правильности работы указательного пальца можно судить по поведению оружия: оно не должно при нажиме отклоняться даже минимально. Разучивая нажим на спусковой крючок, стрелок на первых порах не прицеливается, не затаивает дыхание, а визуально контролирует работу своего пальца. Освоив правильный нажим, можно и нужно перейти к выполнению «выстрела» без патрона с прицеливанием и задержкой дыхания.

Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

* 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».

Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки нужно знать и помнить следующее:

* точность наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие» должна быть практически идеальной;
* недопустимо изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок- оружие»;
* сравнительно небольшая начальная скорость пульки увеличивает время между срабатыванием спускового механизма и ее вылетом, это требует от стрелка более длительного, чем при стрельбе из гладкоствольного оружия удержания винтовки после выстрела (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

При обучении начинающих стендовиков следует обратить их внимание на это обстоятельство и научить продлевать работу еще какое-то время, а не заканчивать ее с мгновением выстрела. При выполнении выстрела из ружья спортсмены очень часто допускают эту распространенную ошибку - преждевременный выход из «рабочего состояния».

Для проведения занятий в тренажерном зале или классе должны быть столы, стулья, упоры (валики) На первом этапе обучение следует вести следующим образом: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка лежит на валике, затыльник приклада упирается в правое плечо, левая рука поддерживает винтовку в районе затыльника, ладонь правой руки обхватывает шейку ложи.

Для обучения начинающих стрелков следует использовать винтовки с открытым прицелом (ИЖ-22 и ИЖ-38).

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

* удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены или большого белого листа без точки прицеливания;
* освоение плавного нажима на спусковой крючок без прицеливания;
* соединение этих элементов выстрела в единое действие;
* выполнение «выстрелов» без пульки по мишени - «белый лист» (в качестве мишени можно использовать экран - белый лист размером не менее 20х20 сантиметров);
* выполнение выстрелов с пулькой по мишени - «белый лист»;
* выполнение «выстрелов» без пульки по мишеням № 8, №9 или №7;
* выполнение «выстрелов» без пульки и выстрелов с пулькой, чередуя их в разных комбинациях по мишеням № 8, №9 или №7;
* выполнение серий выстрелов из 3-5 пулек;
* выполнение выстрелов с ограниченным временем (по заданию тренера);
* стрельбы на «кучность»;
* определение средней точки попадания;
* стрельба с «выносом», совмещение средней точки попадания с центром мишени достигается за счет смещения точки прицеливания;
* постепенное увеличение тренировочной нагрузки на занятии.
* Несовпадение отметки выстрела с попаданием на мишени - сигнал неблагополучия в технике прицеливания или нажима на спусковой крючок.

Опытный тренер визуально может оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена ошибка.

Следует объяснить занимающимся, что «кучностью» называют близкое расположение пробоин друг к другу, которое является результатом безошибочных действий стрелка при выполнении всех элементов выстрела: однообразной изготовки, идеально «ровного» положения мушки в прорези, плавного нажима на спусковой крючок. Хорошая «кучность» - первый и самый главный показатель правильного выполнения выстрела. Так как обычно оружие не пристреляно для данного стрелка, то его СТП может не совпасть с центром мишени («десяткой»). Если юный спортсмен выполнил свои выстрелы «отлично», то пробоины лягут рядом («кучно»), но в стороне от центра. Это не должно его огорчать: стрельба должна быть оценена как отличная. Определив СТП и величину «не совмещения», стрелок должен сместить точку прицеливания и выполнить следующие выстрелы с «выносом». Это сделать не просто, но стрельбой с «выносом» нужно постепенно овладеть, так как спортсменам стендовикам регулярно приходится прибегать к этому приему.

После разучивания и освоения элементов прицеливания и нажима на спусковой крючок спортсмены переходят к разучиванию элементов изготовки, имитирующей изготовку выполнения выстрела в упражнениях стендовой стрельбы. Только после того, как обучаемые овладеют техникой выполнения выстрела из пневматической винтовки в целом, можно переходить к тренировочным занятиям, используя спортивное оружие для стендовой стрельбы.

1. **Тренерская и судейская практика.**

Тренерская практика.

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

Тренерская практика предполагает овладение знаниями, умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки места проведения занятия, получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. Работу по подготовке к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

В группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела из пневматической винтовки обычно проводится в две и более смен. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью изготовки и плавностью нажима на спусковой крючок, заметить неточности и помочь своему напарнику исправить ошибки. При затруднениях помощники должны обращаться к тренеру за советом.

При таком подходе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят огрехи, подмеченные ими, когда сами займут место на линии огня.

В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения.

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

в группах начального обучения

* выполнять обязанности дежурного;
* сдавать рапорт;
* демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
* замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах

* выполнять обязанности дежурного;
* строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
* замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* рассказывать об основных правилах поведения и мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на стенд впервые;
* показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год обучения);
* уметь показывать изготовку для стрельбы в избранном упражнении;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;
* оказывать помощь начинающим в изучении материальной части оружия;
* активно пропагандировать стендовую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться

стрелять.

Изучение правил соревнований и судейская практика.

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

Одно из действующих правил соревнований по стендовой стрельбе гласит: «Все участники соревнований (стрелки, руководители и тренеры) обязаны знать правила соревнований и строго соблюдать их требования». Это положение российских правил соревнований полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта.

Международная федерация стрелкового спорта при необходимости каждые четыре года, по окончании Олимпийских игр вносит изменения и дополнения в правила соревнований. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым Союзом России и в российские правила. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений и знать их.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке стрелков любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка на стенде, стрелковой площадке, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию правил допускает нарушения. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих правил дает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, и беспристрастности.

Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы. Для практического закрепления полученных знаний правил рекомендуется значительную часть контрольных стрельб проводить в режиме соревнований. Стрелки, разделенные на группы, поочередно выполняют обязанности судей на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Стендовая стрельба - спорт повышенного риска.

Периодические повторение и закрепление этих знаний, важнейших для стрелков, необходимы в группах всех этапов подготовки. В начале каждого учебного года нужно проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров-преподавателей и обучаемых.

Изучение правил соревнований следует начинать с Общих положений, а затем правил выполнения упражнения, в котором специализируется занимающийся.

Наиболее подготовленные занимающиеся могут быть рекомендованы для судейства на ответственных соревнованиях в качестве боковых судей.

1. **Врачебно-педагогический контроль.**

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку стендовиков, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

* уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, всего действия-выстрела, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по количеству пораженных мишеней («тарелочек»), по количеству времени, затрачиваемом на выстрел;
* уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
* уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
* способность переносить тренировочные нагрузки;
* быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

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

* педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
* сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
* тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

.

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

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

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль.

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной стендовой стрельбе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

* систематическое обследование занимающихся стендовой стрельбой и своевременное выявление признаков утомления;
* проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
* осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
* контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
* наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
* контроль за спортивным и лечебным массажем;
* участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов- разрядников;
* проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
* этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
* текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости - своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами- специалистами.

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

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие стрелки должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно. Необходим постоянный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

В учебно-тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика.

101

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

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она хранится в личном деле занимающегося.

1. **Восстановительные средства и мероприятия.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособностей. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

К медико-биологическим средствам относятся следующие:

*гигиенические средства:*

* водные процедуры закаливающего характера,
* душ, теплые ванны,
* прогулки на свежем воздухе,
* рациональные режимы дня и сна, питания,
* рациональное питание, витаминизация,
* тренировки в благоприятное время суток; физиотерапевтические средства:
* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;

103

* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

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

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок

в стендовой стрельбе.

Для спортивной деятельности стендовика характерно следующее:

* проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
* выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
* большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной

работе.

Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье. Изменения костно

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

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера и врача. Если профилактические меры проводить с первого года занятий стендовым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточные изменения удерживается после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация этих изменений. Поэтому на тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5 минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут (во время первой пятиминутки выполнять одни из корригирующих упражнений, то во второй - другие).

Закончить тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия - не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-стендовиками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

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

Занятия стендовой стрельбой проходят на открытых площадках, но интенсивность звука выстрела настолько велика, что длительное его воздействие отрицательно влияет на слух занимающихся. Необходимо постоянно использовать антифоны (наушники) уже на начальном этапе обучения.

При освоении стрельбы из пневматической винтовки следует помнить и учитывать, что ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того, чтобы длительные занятия не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий. Недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение тренировочного занятия по освоению стрельбы как из пневматической оружия, так и из спортивного стендового поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение занимающихся, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов и выстрела в целом. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить время пребывания перед экранами компьютера и телевизора.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Наряду с планированием процесса подготовки в стендовой стрельбе важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации.

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

* определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной

школы;

* выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
* провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
* выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
* внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной

физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ДЮСШ №4 г.Пензы и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

1. **Контрольно-переводные нормативы для стендовой стрельбы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз) | отжимание от пола (не менее раз) | подъемтуловища лежа на спине (не менее раз) | наклон вперед, стоя на возвышении (не менее см) | бег 500м (не более мин.) | бег 1000м (не более мин.) | стойка на одной ноге (не менее сек) | удержание ружья в позе- изготовке (не менее сек) |
| Этапзачисления | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| НП-1 | 20 | 20 | 12 | 8 | 20 | 15 | 3,5 | 5,0 | 3.10 | 3.20 |  |  | 7,0 | 7,0 | 30,0 | 25,0 |
| НП-2 | 22 | 22 | 13 | 8 | 20 | 16 | 4,0 | 5,5 | 3.00 | 3.10 |  |  | 7,5 | 7,5 | 32,0 | 27,0 |
| НП-3 | 24 | 24 | 14 | 9 | 21 | 17 | 4,5 | 6,0 | 2.50 | 3.00 |  |  | 8,0 | 8,0 | 34,0 | 29,0 |
| УТ-1 | 25 | 25 | 15 | 10 | 22 | 18 | 5,0 | 7,0 |  |  | 7.30 | 7.40 | 9,0 | 9,0 | 35,0 | 30,0 |
| УТ-2 | 27 | 27 | 15 | 10 | 24 | 20 | 5,5 | 7,5 |  |  | 7.30 | 7.40 | 9,5 | 9,5 | 36,0 | 31,0 |
| УТ-3 | 29 | 29 | 16 | 11 | 26 | 22 | 6,0 | 8,0 |  |  | 7.25 | 7.35 | 10,0 | 10,0 | 37,0 | 32,0 |
| УТ-4 | 31 | 31 | 16 | 12 | 28 | 24 | 6,5 | 8,5 |  |  | 7.20 | 7.30 | 10,0 | 10,0 | 38,0 | 33,0 |
| УТ-5 | 33 | 33 | 17 | 13 | 30 | 26 | 7,0 | 9,0 |  |  | 7.20 | 7.30 | 11,0 | 11,0 | 39,0 | 34,0 |

1. **Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.**
2. Прыжки со скакалкой без остановки.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Скакалка.

Описание теста: Спортсмен становится в ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см., делает прыжки через скакалку с двух ног на две.

Результат: Оценивается количество прыжков без остановки.

1. Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. разновременное разгибание рук.
5. Подъем туловища лежа на спине «складка».

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до положения сидя за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30

секунд.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками коврика;
3. пальцы разомкнуты "из замка";
4. смещение таза.
5. Наклон вперед, стоя на возвышении, гибкость.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Тумба с разметкой по высоте в сантиметрах.

Описание теста: Спортсмен становится на тумбу в ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см., делает наклон вниз и касается разметки пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат: Оценивается расстояние от уровня стоп до отметки рукой в см. Результат выше уровня тумбы определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки;
3. отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.
4. Бег 500 м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 500 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

1. Кросс 1 км.

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 1000 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

1. Стойка на одной ноге.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Секундомер.

Описание теста: Спортсмен становится на полу на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах.

Результат: Время стойки на одной ноге.

1. Удержание ружья в позе-изготовке.

Проводится на стрелковом стенде.

Оборудование: Секундомер, подвешенное кольцо диаметром 10 см, ружье.

Описание теста: Ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10 см, производится

удержание ружья в позе-изготовке.

Результат: Время удержания до касания стволом ружья кольца.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

1. **Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.**

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

* ниже нормы - 1 балл;
* норма - 2 балла;
* свыше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать 14 баллов.

1. **Оценка, формирование и анализ результатов.**

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований Программы.
2. Полноту выполнения Программы.
3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

Результаты анализируются по следующим параметрам:

1. Степень освоения программ:
* количество обучающихся (%), освоивших программу;
* количество обучающихся (%), не освоивших программу.
1. Перевод на следующий год или этап обучения:
* количество обучающихся (%) - переводных;
* количество обучающихся (%) - не переводных.
1. **Требования к результатам реализации Программы.**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта стендовая стрельба;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стендовая стрельба.
1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стендовая стрельба;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

Результатом освоения Программы по стендовой стрельбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

* история развития стендовой стрельбы;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях стендовой стрельбой.

2.В области общей и специальной физической подготовки:

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий стендовой стрельбой;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3.В области избранного вида спорта:

* овладение основами техники и тактики в стендовой стрельбе;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стендовой стрельбе.

4.В области специальных навыков:

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для стендовой стрельбы специальными навыками;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
* умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
* формирование навыков сохранения собственной физической формы;
* обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5.В области спортивного и специального оборудования:

* знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
* умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
* навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
1. **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта стендовая стрельба**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
	1. **Список литературы.**

Нормативно-правовые документы.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской от федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325). |
| 2 | Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522). |
| 3 | "Охотничье оружие - Правовой аспект. Сборник нормативных документов". |
| 4 | Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48). |
| 8 | Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н). |
| 9 | Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 01 апреля 2003 г.). |
| 10 | Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504). |
| 12 | Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530). |
| 13 | Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». |
| 14 | Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». |
| 15 | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 144, зарегистрировано в Минюсте России 20.06.2013 N 28850). |

Стендовая стрельба.

|  |  |
| --- | --- |
| 16 | Бозержан Жак - «Удержание оружия в момент выстрела... и после него». Справочник по спортивной стрельбе. |
| 17 | Вайнштейн Л.М.- "Основы стрелкового мастерства", 1960. |
| 18 | Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1977. |
| 19 | Данилов А. - «Современное спортивное оружие и его отладка» |
| 20 | Действующие правила соревнований по стендовой стрельбе. |
| 21 | Иванов Ф. - «Ошибки начинающих стрелков». |

|  |  |
| --- | --- |
| 22 | Корх А.Я. - «Активный метод тренировки устойчивости. Метод концентрации внимания на закреплении голеностопных суставов». |
| 23 | Лучков Г.Б. - Большая энциклопедия охоты, Рипол Классик, 2008: |
| 24 | Маркевич В.Е. - «Спортивное и охотничье стрелковое оружие». |
| 25 | Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Стендовая стрельба" (утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 сентября 2013 г. N 715). |
| 26 | Поляков М.И. - "Стрельба влет". |
| 27 | Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по стендовой стрельбе (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту), Москва, 2007 год. |
| 28 | Римантас Норейка - "Вредные стрелковые рефлексы - феномен «дёрганья» за спуск и его последствия". |
| 29 | Юрьев А.А. - "Техника прицеливания" |

Педагогика, психология.

|  |  |
| --- | --- |
| 30 | Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005. |
| 31 | Жилина М. - "Методика психологической подготовки стрелка", 1981 |
| 32 | Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. |
| 33 | Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006. |

Спортивная медицина, питание, гигиена.

|  |  |
| --- | --- |
| 34 | Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. |
| 35 | Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003. |
| 36 | Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004. |
| 37 | Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. |
| 38 | Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006. |
| 39 | Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФИС, 1970. |

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

|  |  |
| --- | --- |
| 40 | Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005. |
| 41 | Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002. |
| 42 | Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. |
| 43 | Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005. |
| 44 | Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. |
| 45 | Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. |

|  |  |
| --- | --- |
| 46 | Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005. |
| 47 | Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004. |
| 48 | Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. |
| 49 | Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. - М.: ФИС, 1981. |
| 50 | Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФИС, 1974. |
| 51 | Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005. |
| 52 | Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. |

Общая физическая подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| 53 | Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. |
| 54 | Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002. |
| 55 | Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003. |
| 56 | Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. |
| 57 | Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. |
| 58 | Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. |

* 1. **Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Международная федерация стрельбы (ISSF) | <http://www.issf-sports.org/theissf.ashx> |
| 2 | Министерство спорта Российской Федерации | <http://www.minsport.gov.ru/> |
| 3 | Олимпийский комитет России | <http://www.olympic.ru/> |
| 4 | Стрелковый союз России | <http://shooting-russia.ru/documents/> |
| 9 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" | <http://lib.sportedu.ru/Press/> |

Нормы и условия выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса, спортивного звания мастер спорта России, спортивного разряда кандидат в мастера спорта, I-III спортивных разрядов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Спортивная2дисциплина | Количество мишеней/ условие (при наличии) | Единицыизмерения | Норма (количество пораженных мишеней) |
| МСМК | МС | КМС | Спортивные разряды |
| I | II | III |
| м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Т-1 трап | 15 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | 7 | 7 | 5 |
| 2 | Т-2 трап | 25 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 11 | 12 | 8 |
| 3 | Т-3 трап | 50 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  | 40 | 36 | 35 | 25 | 25 | 18 |
| 4 | Т-4 или Т- 4ф трап | 75 | Пораженныемишени |  |  |  | 67 | 67 | 61 | 61 | 54 | 54 | 38 | 38 | 30 |
| 75 /пройти в финал | Пораженныемишени |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Т-5 трап | 100 | Пораженныемишени |  |  | 93 |  | 87 |  | 82 |  | 76 |  | 68 |  |
| 6 | Т-6 или Т- 6ф трап | 125 | Пораженныемишени |  |  | 115 |  | 108 |  | 103 |  | 94 |  |  |  |
| 125 / пройти в финал | Пораженныемишени | 121 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | С-1 скит | 15 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 | 5 |
| 8 | С-2 скит | 25 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 10 | 12 | 8 |
| 9 | С-3 скит | 50 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  | 40 | 36 | 35 | 25 | 25 | 18 |
| 10 | С-4 или С- 4ф скит | 75 | Пораженныемишени |  |  |  | 68 | 67 | 61 | 61 | 54 | 53 | 37 | 37 | 29 |
| 75 /пройти в финал | Пораженныемишени |  | 71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | С-5 скит | 100 | Пораженныемишени |  |  | 94 |  | 88 |  | 82 |  | 76 |  | 68 |  |
| 12 | С-6 или С- 6ф скит | 125 | Пораженныемишени |  |  | 116 |  | 109 |  | 103 |  | 94 |  |  |  |
| 125 / пройти в финал | Пораженныемишени | 122 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | ДТ-1дубль-трап | 30 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 15 | 15 | 11 |
| 14 | ДТ-2дубль-трап | 60 | Пораженныемишени |  |  |  |  |  |  | 41 | 36 | 34 | 29 | 29 | 23 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | ДТ-3дубль-трап | 90 | Пораженныемишени |  | 112 |  | 71 | 71 | 63 | 61 | 53 | 50 | 43 |  |  |
| 16 | ДТ-4дубль-трап | 120 | Пораженныемишени |  | 112 | 102 | 90 | 96 | 85 | 81 | 72 |  |  |  |  |
| 17 | ДТ-6 или ДТ-6ф дубль-трап | 150 | Пораженныемишени |  |  | 130 |  | 110 |  | 101 |  |  |  |  |  |
| 150 / пройти в финал | Пораженныемишени | 140\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. МСМК присваивается:

1.1. При выполнении нормы на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

1.2. При выполнении нормы, помеченной знаком «\*», на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионате России, Кубке России (финал).

1. МС присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

Иные условия

1. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже
статуса первенства субъекта Российской Федерации.
2. I, II, III спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса.
3. Колличество пораженных мишеней указано без учета финала.
4. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 21 года); юноши, девушки (до 19 лет).
5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

Используемые сокращения в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «стендовая стрельба»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

1. - первый;
2. - второй;
3. - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

м - мужчины;

ж - женщины.

82

83

97

98

99

100

106

132