

УТВЕРЖДАЮ

Директор автономной некоммерческой
организации дополнительного
профессионального образования «ПРОФИ»



С.В. Потрусаев

«02» августа 2012 г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
«Знакомство с основами пулевой стрельбы»

Калуга 2012 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общие положения.

Программа дополнительного образования детей «Знакомство с основами пулевой стрельбы» представляет собой последовательность восьми занятий (лекций, бесед, практических занятий), не сопровождается итоговой аттестацией и выдачей документа об образовании.

Программа составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ №390 от 28.06.01 г.

2. Целевая установка:

- формирование интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;
- изучение материальной части оружия;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела.

3. Учебный материал программы:

- представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, практическую.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

4. Комплектование учебных групп, организация работы

Группы занимающихся по программе знакомства с основами пулевой стрельбы комплектуются учащимися общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений.

Объем знаний программы невелик, но он позволяет полюбить стрелковый спорт, получить определенные навыки и умения, позволяющие ребятам быть зачисленными в учебно-тренировочные группы секции пулевой стрельбы.

Набор желающих научиться стрелять традиционно проводится перед началом учебного года в общеобразовательных школах.

В связи с тем, что объем программы небольшой, регулярно проводятся наборы новых групп.

5. Учебный план программы дополнительного образования детей в целях знакомства с основами пулевой стрельбы:

№	Наименование дисциплины	Количество часов		
		Всего:	Из них:	
			Лекции	Практические занятия
1	Теоретическая подготовка	3	3	-
2	Огневая подготовка	5	2	3
	Всего:	8	5	3

6. Учебно-тематический план программы дополнительного образования детей в целях знакомства с основами пулевой стрельбы:

6.1 «Теоретическая подготовка».

№	Наименование дисциплины	Количество часов		
		Всего:	Из них:	
			Лекции	Практические занятия
1	Стрелковый спорт в России	1	1	-
2	Вид, тип, характеристика стрелкового оружия	1	1	-
3	Основные элементы техники выполнения выстрела	1	1	-
	Всего:	3	3	-

6.2 «Огневая подготовка».

№	Наименование дисциплины	Количество часов		
		Всего:	Из них:	
			Лекции	Практические занятия
1	Меры безопасности при обращении с оружием и патронами	1	1	-
2	Материальная часть оружия	1	0,5	0,5
3	Выполнение упражнений практических стрельб	3	-	3
	Итого:	5	1,5	3,5

Темы для изучения.

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в России.
3. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек.
4. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.
5. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
6. Виды спортивного оружия.
7. Характеристика, основные части малокалиберной винтовки.
8. Характеристика, основные части пистолета.
9. Прицельные приспособления, виды, устройство.
10. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
11. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
12. Понятия:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

13. Работа без патрона: её суть, цель, значение.

Огневая подготовка.

Практические занятия

1. Изучение техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, «сидя» с применением упора;

- прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);
- дыхание.

2. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

3. Практические стрельбы:

- по белому листу и мишени;
- на «кучность»;
- 2 серии по 5 выстрелов;
- 4 серии по 5 выстрелов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методики обучения технике выполнения выстрела и её совершенствования

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 пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся подготовка стрелка - пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены Правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

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

1. Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (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 и закреплению в прочный навык 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 при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. 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 приводят к досадным срывам (неудачам) 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.

2. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

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 нестораживают, 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 движется мушка (винтовка) или планка открытого прицела с «ровной» мушкой (пистолет), 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 без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злостной) ошибки – «поддавливания» и закрепления ее во вредный навык. 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 как идеальная, как полная неподвижность. 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 мушка (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 сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

3. Выполнение выстрела по мишени - «белый лист».

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени № 7. 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 белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени № 7.

В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя», по «движущейся мишени» и из пистолета) в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист».

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.

Периодический возврат к мишени – «белый лист» дает положительный результат не только в учебно-тренировочных группах, но и спортивного совершенствования, особенно у пистолетчиков.

4. Выполнение «выстрелов» без патрона.

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

Стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на учебно-тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после «выстрела» - щелчка.

При выполнении «выстрела» *без патрона* хорошо просматривается «поведение» оружия при «выстреле» - щелчке, 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, так как они скрадываются отдачей, то для выявления ошибок опытные тренеры создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ли оружие.

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 следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом. Думается, быстрый рост спортивного мастерства стрелков по движущейся мишени есть следствие такой организации учебно-тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

5. Чередование выстрелов без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Следует чередовать «выстрелы» без пули с выстрелами пулей в разных сочетаниях по количеству, для того, чтобы сделать тренировочные занятия более интересными и полезными.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Содержание теоретической подготовки

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. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха.

Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков

на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам пуль, патронов, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним в тире. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.

Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38).

Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и 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 её 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.

Общие требования к отдыху при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

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

Техническая подготовка.

На первом занятии, прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное – это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием и патронами. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и в присутствии родителей отмечается в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять.

1. Знакомство с основами техники выполнения выстрела.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

– *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

– *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

– *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный;

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

2. Техника выполнения выстрела из винтовки

– нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

– малокалиберные винтовки: малый калибр – 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;

– крупнокалиберные винтовки: крупный калибр – 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;

– пневматические винтовки: калибр – 4,5 мм, пуля выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;

– основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;

– прицельные приспособления: прицелы и мушки;

– открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;

- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»; - диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
- индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
- одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
- патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- *понятия*: – «устойчивость» и «район колебаний»;
- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

3. Выполнения выстрела из пневматической винтовки в положении «с упора», «стоя».

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: подготовка (устойчивое удержание системы «стрелок-оружие»), прицеливание, управление спуском, задержка дыхания. Техника выполнения их практически ничем не отличается от техники стрельбы из малокалиберного оружия.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами - малые величины.

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

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к отклонению ее; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачетных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полета пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

Стрельбу из пневматического оружия отличают отсутствие звука выстрела, характерного для стрельбы из малокалиберного оружия, и отдачи после выстрела, что помогает начинающему стрелку делать правильную отметку (оценку) выстрела. Опытный тренер по отдаче оружия может визуально оценить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия. Оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей можно приобрести физическим лицам без специальных на то разрешений, хранить и использовать в школах, Домах творчества, кружках для работы с подростками при Клубах и в домашних условиях;
- длина помещения для занятий стрельбой из пневматического оружия в пять раз меньше, чем при использовании малокалиберного;
- пульки для пневматического оружия доступны для приобретения и значительно дешевле малокалиберных патронов.

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

В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (учебные пневматические винтовки ИЖ-22 и ИЖ-38).

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

4. Использование тренажера «СКАТТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс выявления перспективных спортсменов – стрелков, процесс овладения элементами техники стрельбы:

- упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
 - позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора (селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (винтовка или пистолет), видах оружия (малокалиберное или пневматическое) и стрелковых упражнениях.

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

5. Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

Для выполнения выстрела из пистолета стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные

условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из пневматического пистолета:

- *изготовка* - перед выполнением выстрела;

- *ноги* – ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);

- *туловище* – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), большем, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;

- *голова* – недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

- *глаза* – повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

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

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

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

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

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

- *управление спуском* – палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

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

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

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

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

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

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

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

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не **хватает** дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

В процессе занятий для освоения и закрепления техники выполнения выстрела, следует использовать следующие упражнения:

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

- плавный нажим на спусковой крючок, *не прицеливаясь*;

- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие;

- выполнение «выстрелов» *без пули* по мишени «белый лист»;

- выполнение выстрелов *с пулей* по мишеням: «белый лист» и №9;

- выполнение выстрелов *без пули и с пулей* по мишеням: «белый лист» и №9;

- выполнение 2-х или 4-х серий из 5-ти пуль с коротким отдыхом между ними.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему;

- выносливость к большим статическим нагрузкам;

- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия;

- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

- точно и тонко координированные двигательные усилия;

хорошо развитое чувство равновесия;

высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности;

- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

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

1 Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества:

- силовая выносливость (общая и локальная);
- статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий);
- произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений стрелков.

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

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

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением.

Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными спортсменами, 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. Применение этого метода требует большой осторожности.

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

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота – это способность:

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

В пулевой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на ожидаемую ситуацию: появление движущейся мишени, световой сигнал или разворот мишеней в упражнениях, выполняемым по появляющейся, движущейся и появляющимся мишеням, в скоротечности (скрытой, внешне не проявляющейся) процессов в организме человека. В некоторых упражнениях четко выявляется темп как показатель быстроты.

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

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 - многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна. Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

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

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

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

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

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

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

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.

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 неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для стрелков - пулевиков особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя

напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков 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, изменяя степень напряжения и расслабления, во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-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.

2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения состоят из несложных элементарных движений тела и его частей и доступны всем. Различные сочетания всевозможных действий телом и отдельными его частями, изменение скорости и направления движений, разнообразие степени напряжения мышц, применение различных предметов, смена исходных и конечных положений создают огромное количество общеразвивающих упражнений. Относительная простота, возможность постепенного усложнения, дозирования их количества позволяют при необходимости направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. Упражнения для *мышц кисти и пальцев*:

- на счет 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счет 3 развести с напряжением, на счет 4 – свести;

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

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

– прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);

– упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание (расстояние от стены индивидуально и зависит от общей подготовленности каждого из спортсменов);

– стоя от стены на расстоянии шага (чуть меньше, чуть больше), опереться в нее кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

– с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8 снять напряжение;

– сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны, растягивать кисти в стороны;

– кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;

– кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;

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

– в упоре «лежа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;

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

– из упора о стенку (стол, скамейку, лежа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

– наклоны головы вперед, назад, в стороны;

– повороты головы налево, направо;

– круговые движения головой попеременно в обе стороны;

– руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

– поднимание на носки, тоже с гантелями;

– ходьба на носках;

– ходьба на внешней части стопы;

– приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же с гантелями в руках;

– стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперед, с удержанием голени партнером;

– круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;

– пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперед то правой, то левой ногой; то же - в положении выпада то в правую, то левую стороны.

Упражнения для туловища:

– в положении «стоя» ноги врозь, руки на поясе», наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;

– в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;

– в положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении «сидя»;

– в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;

- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; отойти от стены, сохраняя это положение; определить отличие привычной позы от позы правильной осанки;
- встать спиной к стене, приседая, наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны, не отрывая спину и таз от стены.

3. Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

- исходное положение (и.п.) – основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой стрелки;
- и.п. - основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой – против). Удержание равновесия в позах: – «ласточка» - и.п. – основная стойка, руки подняты в стороны;
- наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова понята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд; – «пистолетик»
- и.п. – основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание; – «цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге); – равновесие позы – и.п. – основная стойка, руки положить на грудь;
- поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

4. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

И.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.

И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.

И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

И.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

И.п. – основная стойка; напрячь мышцы шеи на 6-8 секунд, затем расслабить их и «уронить».

И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки; 2 – уменьшить напряжение мышц; 3 – расслабить мышцы (руки падают); 4 – и.п.

И.п. – основная стойка; 1 – сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 – руки вверх (мышцы напряжены); 3 – расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 – расслабляя мышцы, «уронить» руки.

И.п. – «стоя ноги врозь»; 1 – глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 – напрячь мышцы рук и шеи, задержать дыхание; 3 – руки расслабленно «уронить» вниз, голову «уронить» на грудь, сделать полный выдох.

И.п. – основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

И.п. – «стоя ноги врозь», сначала одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях, напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц.

И.п. – «сидя на гимнастической скамейке», ноги вытянуть; 1 – напрячь мышцы ног (остальные расслаблены); 2-5 – задержать напряжение; 6 – расслабить мышцы ног, помассировать ноги, закончить массажирование потряхиванием мышц ног.

И.п. – «сидя руки на коленях», расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.

И.п. – «руки на пояс», стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

И.п. – «лежа на спине»; 1 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2-9 – задержать напряжение мышц и дыхание; сделать выдох, расслабить мышцы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

На *первом занятии* нужно дать общие сведения о пулевой стрельбе, рассказать о выдающихся стрелках, принесших славу нашей стране, чемпионах и рекордсменах Олимпийских Игр, мира и Европы.

Необходимо подчеркнуть, что главнейшими, определяющими успехи качествами являются трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость, способность управлять своими действиями и эмоциями, выдержка, высочайшая дисциплинированность.

Этими качествами могут обладать мужчины и женщины, юноши и девушки. Их возможности в достижении высоких результатов практически равны. На чемпионате Европы в 1955-м году в стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» чемпион Олимпийских Игр и мира Анатолий Богданов и чемпионка мира и Европы Тамара Ломова установили новые мировые рекорды в своих группах, показав равные результаты – 396 очков, а мастер спорта Олег Щерба, выступая в группе юниоров, обновил рекорд, выбив 397 очков.

Проявлять такие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Обычно такие люди в юности отлично и

хорошо учатся, а позже легко справляются со своими служебными обязанностями. И вполне уместным будет добавление: «Стрелки нашей школы, которыми мы гордимся, радуют нас не только своими спортивными достижениями, но и успехами в учебе».

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств - дисциплинированность необходимы стрелку-спортсмену не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием. Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два-три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. Травматизм в стрелковом спорте страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует назвать два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Винтовка должна быть с открытым затвором, а пистолет – со спущенным курком». Произнеся первое правило, разъяснив его смысл, тренер должен предложить новичкам повторить произносимое им правило медленно, про себя два-три раза, а затем проговорить всем вместе вслух и негромко. После этого задать вопрос: «Кто может повторить это правило?» Количество желающих ответить на него покажет, сколь успешно усвоено правило. Такая форма разучивания, закрепления и проверки необходима: тренер должен быть уверен в том, что объяснение понято и усвоено. Второе правило, как первое, должно быть объяснено, заучено и проверено.

Следует показать винтовку и открытый затвор, пистолет и спущенный курок. Оружие должно быть заранее подготовлено к показу, зачехлено, чтобы не привлекать внимание до времени. Тренер еще раз медленно, четко произносит оба правила. Отметив присутствующих и проверив, усвоены ли основные правила безопасности, тренер рекомендует дома до следующего занятия несколько раз проверить знание этих основных правил. Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся: дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать о постороннем, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки (каждый пропуск должен быть оправдан предъявлением справки от врача или записки от родителей). Дается задание принести на следующее занятие письменное согласие родителей на занятия стрелковым спортом.

На *втором занятии*, проверив, усвоены ли основные правила безопасности, нужно рассказать о становлении стрелкового спорта в СССР.

Вопросы решались на государственном уровне. В короткий срок были сконструированы малокалиберные винтовка и патроны. После доработок малокалиберная винтовка была запущена в производство на Тульском оружейном заводе. Она получила название ТОЗ-8 (Тозик). Стрелковые соревнования разных уровней стали проводиться повсеместно, а в 1923-м году в Кусково прошли первые Всесоюзные соревнования. Физической культуре и спорту уделялось большое внимание: осуществлялась программа «Готов к труду и обороне». С гордостью носили значок «Ворошиловский стрелок» те, кто научился хорошо стрелять и выполнил установленный норматив. В 1935-м году стрелки нашей страны впервые

приняли участие в Международных заочных соревнованиях, показав высокие результаты и заняв призовые места.

Стрелковая подготовка в клубах ОСОАВИАХИМА, обучение снайперов в Солнечногорской школе Снайпинга принесли свои результаты. Многие воины были готовы к защите своей страны и сделали это с честью во время Великой Отечественной войны. Страшная война закончилась Великой Победой. Люди вернулись к мирному труду, но о защите страны не забыли. Были созданы три Добровольные общества содействия армии, авиации и флоту, а через несколько лет их объединили в одно - ДОСААФ. Их клубы работали по всей стране, готовя юношей к воинской службе. Большую серьезную работу по стрелковому спорту вели в Вооруженных Силах и в обществе «Динамо».

Уже с лета 1945-го года ежегодно стали проводить первенства страны. Огромная работа шла по всем направлениям. Массовый спорт, совершенствование методики обучения, подготовка тренеров, стрелков высочайшего мастерства, создание спортивного оружия высокого класса, патронов к нему, строительство тиров и стрельбищ, плановое проведение соревнований разных уровней, организация встреч с командами других стран - все это принесло свои плоды. Выступления на Олимпийских Играх 1952-го года и на Чемпионате мира в 1954-м году стали настоящим триумфом. Советские стрелки не только завоевали звания чемпионов, но и обновили многие мировые рекорды.

Вторую часть занятия нужно начать с сообщения о механическом заводе в Ижевске, работающем на оборону, о создании на его базе еще одного мощного центра по изготовлению спортивного оружия для массовой работы и спорта высших достижений. Затем показать малокалиберную винтовку ТОЗ-8 или СМ-2. Дав характеристику винтовки, показать и назвать ее части, повторить еще раз, по вопросам проверить усвоенное, предложить самостоятельно перечислить части винтовки.

При показе диоптрического прицела нужно сказать, что более широко применяемым прицелом является открытый прицел (планка), отметив, что каждый из них имеет свои преимущества и недостатки, коротко охарактеризовать их. Рассказывая о видах стрельбы из винтовки, подчеркнуть значение стрельбы «лежа» как школы, когда осваивается техника правильного выстрела, единая для всех видов оружия на начальном этапе подготовки.

Необходимо сказать, что безупречная техника выполнения выстрела «лежа» позволяет начинающему стрелку к концу первого года обучения выполнить нормативы юношеского, третьего и второго взрослых разрядов, а в дальнейшем, при серьезнейшем отношении к тренировкам - норматив мастера спорта международного класса.

Закончить занятие следует повторением двух основных, уже знакомых правил по мерам безопасности. Затем собрать письменные согласия родителей на занятия пулевой стрельбой и одновременно раздать отпечатанные запросы в поликлинику об отсутствии противопоказаний для занятия стрельбой. На запрос должны дать ответы терапевт, хирург, невропатолог, окулист. Срок предоставления ответов на запрос 1-3 недели.

В начале *третьего занятия* по вопросам проверяется, что усвоено из рассказанного о развитии стрелкового спорта в стране после 1917-го года (в общих

чертах), о качествах, необходимых стрелку, о мерах безопасности, об оружейных заводах, о малокалиберной винтовке (характеристика) и ее основных частях. При необходимости нужно повторить то, что усвоено недостаточно полно. Затем следует рассказать о становлении и развитии юношеского спорта (кружки, секции при Домах творчества, спортивных клубах обществ и ведомств, самостоятельно работающих ДЮСШ, СДЮШОР, тренировочные сборы перед ответственными выступлениями, система соревнований от районных до Всесоюзных).

Во второй части занятия раскрывается понятие «элементы техники выполнения прицельного выстрела». Называются составляющие ее части:

- изготовка;
- прицеливание⁴
- управление спуском (нажим на спусковой крючок);
- дыхание.

Подробно, обстоятельно ведется рассказ о прицеливании (прицел, пеньковая мушка, ее положение под мишенью – «просвет»), положение головы на гребне приклада, когда стрелок каждый раз должен видеть диоптрическое отверстие и намушник как концентрические окружности, так как этим обеспечиваются, однообразное положение головы, сохранение средней точки попадания и «кучное» расположение пробоев на мишени.

Далее нужно рассказать о правильном нажиме на спусковой крючок. Основное требование – плавность, которая достигается постепенным наращиванием усилия указательного пальца. Это усилие (движение пальца), необходимое для преодоления натяжения спуска, должно быть направлено вдоль оси канала ствола. Недопустимо резкое движение пальца – «дергание». Оно является одной из грубейших ошибок, отрицательно влияющей на рост спортивного мастерства.

Рассказывая о затаивании дыхания, нужно подчеркнуть, что стрелок не должен испытывать дискомфорт из-за потребности вдохнуть или выдохнуть какое-то количество воздуха. Несколько раз вдыхая и выдыхая все меньшее количество воздуха, нужно остановить дыхание. Бытуют выражения: «затаить дыхание на полувдохе», «затаить дыхание на полувыходе».

Тренер объявляет, что сегодня стрелки сделают свои первые выстрелы. Цель выполнения их – не попадания, а ознакомление с действиями, которые являются основой выполнения правильного выстрела, поэтому осмотра мишеней «белый лист» после стрельбы не будет. Перед выполнением выстрелов нужно показать, каким должен быть нажим на спусковой крючок. Демонстрируя это действие, следует объяснить, что при «выстреле» без патрона затвор закрывается не до конца, чтобы предотвратить порчу винтовки. Перед выполнением первого «выстрела» без патрона дать указание закрыть затвор не до конца. Когда указание будет исполнено, пройти вдоль линии огня, проверить правильность исполнения, исправить ошибки, повторить действие 2-3 раза: оно должно быть разучено, освоено заранее. Тренер знакомит с еще одним правилом мер безопасности: «Готовиться к выполнению выстрела и производить его можно только по командам «Приготовиться», «Заряжай», «Старт».

Эти ознакомительные выстрелы начинающие стрелки должны сделать по мишени «белый лист», чтобы не отвлекаться на прицеливание под черное «яблоко» мишени, уточнение величины просвета, не видеть значительных колебаний оружия

(мушки), а полностью сосредоточить внимание на изготовке и нажиге на спусковой крючок. Бланк этой мишени должен быть белым, без каких-либо ориентиров для более точного прицеливания, по площади значительно больше мишени № 7. Подается команда «Приготовиться», стрелки занимают свои места, изготавливаются. Тренер указывает на недостатки в изготовке: они должны быть устранены. Следуют команды: «Заряжай», «Старт». Стрелки, прицеливаясь в середину «белого листа», выполняют пять «выстрелов» без патрона, затем – три с патроном. По окончании выполнения выстрелов стрелки смены поднимаются только тогда, когда стрельбу закончит последний. Еще раз тренер объявляет, что осмотра мишени «белый лист» не будет: на этом занятии стрелки знакомились с выстрелом.

Занятие со стрелками одной подгруппы-смены в строго определенное время позволит без отвлечений рассказать и показать позу-изготовку для стрельбы в положении «лежа». Затем дать указание принять изготовку 3-4 раза, не прицеливаясь. Каждый раз тренер исправляет неизбежные на первых порах неточности в изготовке. Убедившись в том, что поза освоена, предоставить время для отдыха, во время которого повторить уже рассказанное на предыдущем занятии о прицеливании, используя плакат, показывая на винтовке. После отдыха стрелкам, принявшим изготовку, предложить прицелиться и направить оружие в середину своей мишени «белый лист». Сказать, что возникшие сложности по наведению оружия в цель необходимо устранять приемами наводки системы «стрелок-оружие» корпусом, объяснить, как нужно это делать, научить. Нужно подчеркнуть, что наводка должна быть очень точной, чтобы обеспечить относительную устойчивость оружия под мишенью. Повторить изготовку с наводкой оружия в середину мишени «белый лист» два-три раза.

Для того, чтобы видеть всех стрелков тренер должен встать впереди и справа, несколько отступая от линии огня. Внимательно наблюдая, следить за работой указательного пальца каждого из стрелков, напоминать о необходимости плавно (постепенно) наращивать усилие по выжиму спуска. В первоначальном периоде обучения контролировать нажим на спусковой крючок нужно постоянно, а затем, убедившись в правильности действий стрелков, все реже и реже, но постоянно. При спуске с «потяжкой» движение указательного пальца хорошо просматривается издали. Если «потяжки» нет, то с близкого расстояния видно, как спусковой крючок проминает подушечку конечной фаланги. Увидеть резкое движение указательного пальца - «рывок» не представляет труда даже на расстоянии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.

8. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.

9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1967.

10. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.

11. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.

12. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.

13. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.

14. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:

15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж.тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987.

16. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М.: 1997.

20 Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995