

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Протвино»**

СОГЛАСОВАНО  
Тренерский совет  
от «24» 04/23 протокол № 2



**Дополнительная образовательная  
Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта  
«пулевая стрельба»**

**Номер-код вида спорта: 044 000 1611Я**

*Программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденным приказом  
Министерства спорта России от 09.11.2022г №939*

*Срок реализации программы до 8 лет*

**г. Протвино  
2023г**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов-стрелков из винтовки, пистолета, по движущейся мишени с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 939<sup>1</sup> (далее – ФССП) и на основании приказа Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» от 07 декабря 2022 г. № 1159

2. Целью Программы является образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования для достижения спортивных результатов уровня сборных команд города Москвы и РФ по пулевой стрельбе на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Овладение навыками инструкторской и судейской практик.

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

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

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71371).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	16-24	14-18	12-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	20-30	30-36	23-30	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	8-12	8-14	14-18
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	40-48	45-50	48-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-20	15-20	3-5	4-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	5-7	5-7	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, подразделяются на учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования:

- основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые практические занятия, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера как в очной, так и в заочной форме (дистанционная работа, работа в онлайн режиме и т.д.);

- учебно-тренировочные мероприятия организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий и требования к ним приведены

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)	спортивного мастерства	спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 уток е	
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-

- спортивные соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-

тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

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

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

- подготовительные соревнования, основной целью их является адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

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

## Объем соревновательной деятельности

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

б. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																							
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
		До года				Свыше года				До трех лет				Свыше трех лет											
		Недельная нагрузка в часах																							
		4,5-6				6-8				12-14				14-18				20-24				24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																							
		2				3				4				4				4				4			
		Наполняемость групп (человек)																							
		8								6								2				1			
1.	Общая физическая подготовка (%)	40%	<b>94</b>	40%	<b>125</b>	30%	<b>94</b>	30%	<b>125</b>	16%	<b>100</b>	16%	<b>117</b>	14%	<b>102</b>	14%	<b>131</b>	13%	<b>135</b>	13%	<b>162</b>	8%	<b>100</b>	8%	<b>133</b>
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25%	<b>58</b>	25%	<b>78</b>	20%	<b>62</b>	20%	<b>83</b>	30%	<b>187</b>	30%	<b>218</b>	25%	<b>182</b>	25%	<b>234</b>	17%	<b>177</b>	17%	<b>212</b>	10%	<b>125</b>	10%	<b>166</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	3%	<b>9</b>	3%	<b>12</b>	3%	<b>19</b>	3%	<b>22</b>	8%	<b>58</b>	8%	<b>75</b>	10%	<b>104</b>	10%	<b>125</b>	15%	<b>187</b>	15%	<b>250</b>
4.	Техническая подготовка (%)	15%	<b>35</b>	15%	<b>47</b>	30%	<b>94</b>	30%	<b>125</b>	40%	<b>250</b>	40%	<b>291</b>	42%	<b>306</b>	42%	<b>393</b>	47%	<b>489</b>	47%	<b>587</b>	50%	<b>624</b>	50%	<b>832</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18%	<b>42</b>	18%	<b>56</b>	15%	<b>47</b>	15%	<b>62</b>	5%	<b>31</b>	5%	<b>36</b>	4%	<b>29</b>	4%	<b>37</b>	4%	<b>42</b>	4%	<b>50</b>	6%	<b>75</b>	6%	<b>100</b>
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	4%	<b>25</b>	4%	<b>29</b>	5%	<b>36</b>	5%	<b>47</b>	5%	<b>52</b>	5%	<b>62</b>	5%	<b>62</b>	5%	<b>83</b>
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	2%	<b>5</b>	2%	<b>6</b>	2%	<b>6</b>	2%	<b>9</b>	2%	<b>12</b>	2%	<b>15</b>	2%	<b>15</b>	2%	<b>19</b>	4%	<b>41</b>	4%	<b>50</b>	6%	<b>75</b>	6%	<b>100</b>
Общее количество часов в год		100%	<b>234</b>	100%	<b>312</b>	100%	<b>312</b>	100%	<b>416</b>	100%	<b>624</b>	100%	<b>728</b>	100%	<b>728</b>	100%	<b>936</b>	100%	<b>1040</b>	100%	<b>1248</b>	100%	<b>1248</b>	100%	<b>1664</b>



## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
<p><b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b></p>			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение в спортивной подготовке должно быть направлено на противодействие нарушению антидопинговых правил, формированию у спортсменов нетерпимого отношения к фактам употребления запрещенных препаратов и методов.

Антидопинговое обеспечение обучающихся включает основные антидопинговые мероприятия:

- мониторинг применения запрещенных субстанций и методов обучающимися, включая исследования биопроб;
- информационно-образовательные мероприятия;
- научные исследования.

Программа предназначена для обучающихся, спортивных врачей, тренеров-преподавателей и обслуживающего персонала обучающихся. Основной целью Программы является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности обучающихся, тренеров и специалистов команд в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями обучающегося		
4	Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья		

5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
---	---------------------------------------	-----------------------	--

В своей работе тренеры-преподаватели и медицинские работники, сопровождающие учебно-тренировочный и соревновательный процесс должны руководствоваться нормативными документами по антидопинговой работе:

- Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Акт об антидопинговых правах спортсменов (принято Исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019 г.);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов.2022 (запрещенный список 2022); - Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение 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.

За годы занятий пулевой стрельбой обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

*на учебно-тренировочном этапе:*

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься пулевой стрельбой в начале учебно-тренировочного года.

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 обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в тренировочных группах большинство обучающихся могут принять посильное участие в организации и проведении соревнований, а в дальнейшем при накоплении знаний Правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста – получения звания «Спортивный судья третьей категории». Наиболее подготовленные обучающиеся могут быть рекомендованы соответствующими коллегиями судей в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

План судейской подготовки обучающихся:

на тренировочном этапе:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера линии мишеней, линии огня, КОР, информатора, помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР (комиссии определения результатов) информатора.

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, утвержден приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

#### **Медицинские мероприятия**

Основные задачи медицинского обеспечения:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям (таблица 8);
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий и в отборе обучающихся для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в гимнастике, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

*Первичные* медицинские обследования проводятся при отборе.

*Повторные* обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающимся на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

### **Восстановительные мероприятия**

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

### **Медико-биологическая система восстановления**

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств

восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

*На этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

*На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивностью тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование не запрещенных биостимуляторов (витамины, пищевые добавки).



## Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Тренировочные</b>		
1.	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <p>использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</p> <p>«компенсаторное» упражнение - выполняемое с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</p> <p>тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <p>рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</p> <p>планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</p> <p>рациональная организация режима дня.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
<b>Психологические</b>		
2.	<p>Аутогенная и психорегулирующая тренировка;</p> <p>средства внушения (внушенный сон-отдых);</p> <p>гипнотическое внушение;</p> <p>приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</p> <p>интересный и разнообразный досуг;</p> <p>условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния обучающегося</p>
<b>Медико-биологические</b>		

3.	<p><b>Медико-биологические мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- биохимический мониторинг;</li> <li>- генетическое тестирование;</li> <li>- биомеханика;</li> <li>- психология;</li> <li>- функциональное тестирование;</li> <li>- развивающие мероприятия;</li> <li>- психологическое тестирование и консультации;</li> <li>- тестирование и консультации по питанию;</li> <li>- организация посттравматической медицинской диагностики и реабилитации занимающихся.</li> </ul> <p>Медико-биологические мероприятия в проводятся постоянном режиме в течение года и с стационарно выездом в СШОР/СШ.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы на всех этапах спортивной подготовки</p>
----	---	--

### III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная

со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода *на этап начальной подготовки*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
5	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
6	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 1500м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с количе тво раз	не менее	
			8	9
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Удержание винтовки в позе изгот овки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2	Удержание винтовки в позе изгот овки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
3	Удержание пистолета в позе изгот овки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
4	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			8	15
5	Прыжки со скакалкой без остановки	е а колич ство р з	не менее	
			25	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	15
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
3	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	с	не менее мин,	
			10.0	7.0
4	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
5	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
6	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
7	Прыжки со скакалкой без остановки	с количество раз	не менее	
			35	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	15
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
3	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
4	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
5	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
6	Удержание пистолета в позе изготовки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20.0	15.0
7	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.



#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка	
1.	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.
2.	Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России
3.	Прицельные приспособления, виды, устройство
4.	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение»
5.	Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями
6.	Патроны: виды, устройство 7.
	Осечки, причины, устранение
8.	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание
9.	Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела»; - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие»; - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10.	Работа без патрона: ее суть, цель, значение
11.	Внимание его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
12.	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований; - порядок выполнения упражнений ВП-20, МВ-20, МВ-30, ПП-20, ПП-30, МП-20; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «стоя» - группы винтовочников; для стрельбы из спортивного пистолета; - обязанности показчика, помощника судьи на линии мишеней
Практические занятия	
1.	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2.	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3.	Совершенствование техники выполнения выстрела: - изготовка для стрельбы из винтовки «лежа»; «стоя»; - изготовка для стрельбы из пистолета; - прицеливание; - дыхание; - управление спуском (плавность, «неожиданность»);
4.	Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном)
5.	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)

6.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
7.	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
8.	Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях; - по белому листу и мишени; - на «кучность» и точность.
9.	Расчет и внесение поправок
10.	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», точность, контрольные стрельбы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
11.	Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы)
12.	Контроль спортивной подготовленности: контрольные стрельбы, участие в соревнованиях ВП-20, МВ-20, МВ-30, ПП-20, ПП-30, МП-20

### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка	
1	Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны
2	Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди юношей, juniоров
3	Необходимость соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах
4	Траектория полета пули и ее элементы, причины разбрасывания пуль
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок
7	Управление спуском - альтернативные способы, обстоятельства их применения
8	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений)
9	Уточнение знаний сути понятий: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во-время и после выстрела»; - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»)
10	Работа без патрона: ее суть, цель, значение (повторение)
11	Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение)
12	Переключение и концентрация внимания; чувства и эмоции
13	Простейшие приемы саморегуляции, произвольное изменение психологического состояния
14	Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления
15	Самоконтроль, необходимость ведения дневника
16	Принципы построения тренировочного занятия
17	Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему
18	Понятие о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера, телефона
19	Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)

20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, МВ-3x20; МВ-3x40, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-40+40, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет), обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа»
4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена»
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической
6	Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак»
7	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния)
8	Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном
9	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
10	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца
11	Освоение альтернативных способов управления спуском
12	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
13	Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале
14	Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени
15	Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
16	Тактическая и психологическая подготовка
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях
18	Сдача контрольно-переводных нормативов
19	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; общение о мерах безопасности, правилах поведения в тире
20	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР

## Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом.
2	Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах
4	Характеристика, основные части новых моделей оружия.
5	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
6	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел «ожиданно-неожиданный» (уточнение понимания этого явления).
7	Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» (произвольное изменение психологического состояния), приемы управления саморегуляцией; - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований; - ознакомление с комплексным методом саморегуляции
8	Углубление знаний по вопросам: - показатели общего состояния спортсмена; - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - анализ результатов самоконтроля, выводы, - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
9	Темперамент – индивидуальные особенности личности, характер.
10	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена.
11	Учет восстановительных процессов при организации тренировочного процесса.
12	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
13	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
14	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном телевизора и компьютера.
15	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-40, ВП-60, ВП-40+40, МВ-3x20; МВ-3x40, МВ-60 (винтовка), ПП-40, ПП-60, ПП-40+40, МП-30, МП-30С, МП-60, МП-30СС, МП-60СС, МП-60М (пистолет), обязанности судьи-стажера линии мишени
Практические занятия	
1	Общefизическая подготовка: выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.
2	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.
3	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».
5	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.
6	Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4.
7	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5.
8	Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням.
9	Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).
11	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.
12	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).
13	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
14	Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
15	Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
16	Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
17	Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.
18	Составление плана тренировочного занятия.
19	Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
20	Тактическая и психологическая подготовка
21	Участие в соревнованиях
22	Инструкторская практика
23	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Практическая подготовка на этапах.

### **Программный материал по предмету «Общая физическая подготовка»**

Техника безопасности при проведении занятий по ОФП

#### **1.Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

-пальцы вытянуть с напряжением, развести с напряжением, свести;  
-соединить кончики пальцев обеих рук, с силой упираясь, сводить и разводить в стороны;

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

-отжиматься от стены на кончиках пальцев.

-Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных

положений, стоя на месте и в движении.

- руки в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед;
- руки в замок на затылке, голову с усилием наклонять назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- отжимание от пола или другой опоры.

#### Упражнения для ног:

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

#### Упражнения для шеи и туловища:

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

#### Упражнения для всех групп мышц:

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

#### Упражнения для развития гибкости:

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

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

Техника безопасности при проведении подвижных игр;

#### Спортивные игры:

Волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, пионербол.

#### Подвижные игры:

«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом» и другие.

#### Легкоатлетические упражнения:

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

## **3. Циклические упражнения.**

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

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

Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

#### **4. Силовые упражнения.**

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

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

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

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

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

1. Общеразвивающие упражнения дальнейшее укрепление здоровья и закаливание;

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

2. Спортивные игры, легкоатлетические упражнения.

Настольный теннис, ходьба на лыжах, кроссы, велосипед, прогулки.

Легкоатлетические упражнения специальной направленности.

3. Циклические упражнения.

Техника безопасности при выполнении циклических упражнений;

Ходьба спортивная. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м.

Кросс на дистанцию до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание. Туристические походы. Передвижение на велосипеде.

4. Силовые упражнения.

Техника безопасности при выполнении силовых упражнений;

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

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Ходьба выпадами, в полуприседе.

## **Программный материал «Специальная физическая подготовка»**

Техника безопасности при проведении занятий по СФП.

### **Упражнения на воспитание специальной выносливости**

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

### **Специальные упражнения на выработку координационных способностей и равновесия.**

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

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

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

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

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

**Специальные упражнения на выработку концентрации внимания**  
Идеомоторная тренировка. Игры: «Муха», «Хромая обезьяна», «Корректирующая проба». Фиксация мушки в прорези в момент выстрела, до и после выстрела; сравнение нахождения пробойны в мишени и отметки положения мушки в прорези.

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



### **Изометрические упражнения.**

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

1. Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением
2. Развести их с напряжением

3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.

4. С силой сжимать и разжимать кисти в кулак (или сжатие резинового кольца)

5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.

6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный.

7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.

8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.

2. То же самое упражнение проделывать под крышкой стола давлением снизу вверх

3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки - предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях

4. С силой прижать плечи к туловищу

5. Прижать плечо противоположной рукой к туловищу, затем пытаться его отвести

6. Сцепить пальцы замком, локти развести в сторону. Растягивать кисти в разные стороны.

3. Упражнения для затылочных и плечевых мышц

1. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед

2. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад

3. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы

4. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

5. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

4. Упражнения для мышц спины и ног

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

3. Из положения стоя ноги врозь. Медленно разводить ноги в стороны.

4. Из положения лежа на животе, прогнувшись, захватить кистями рук

голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

### **Дыхательные упражнения.**

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

#### Упражнения на воспитание специальной выносливости

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

#### Специальные упражнения на выработку координированности

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

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

1. То же с закрытыми глазами
2. То же в зеркальном исполнении

### **Программа «Техническая подготовка» для винтовочников.**

#### **Техника стрельбы из пневматического оружия**

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные винтовки: малый калибр - 5,6 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
- крупнокалиберные винтовки: крупный калибр - 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;
- пневматические винтовки: калибр - 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;

- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел - планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
  - диоптрический прицел - основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
  - достоинства и недостатки каждого из прицелов;
  - мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;
  - диоптры (отверстия) - возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;
  - светофильтры, очки;
  - индивидуальная подгонка винтовки, отладка;
  - одежда винтовочника: куртка, брюки, одежда под курткой и брюками, обычный брючный ремень, обувь, стрелковая перчатка (рукавица);
  - требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка;
  - патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
  - понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
  - правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоев;
  - расчет величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;
  - *понятия*: - «устойчивость» и «район колебаний»;
  - «подлавливание», «подсечка», «дергание»;
  - «ожидание» и «встреча» выстрела;
  - сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

### **Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»**

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

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

- **изготовка** с применением упора для начинающих:

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

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

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

- *затыльник приклада* упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

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

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

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

**Изготовка с применением ружейного ремня**

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

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

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

- *затыльник приклада* упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

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

- *система «стрелок-оружие»* удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе

предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в одной образной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразия отдачи оружия при выстреле;

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

- *голова* - лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 - 2 см., мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

- *прицеливание* - при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

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

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

- *выполнение выстрела* - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, *поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:*

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

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

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

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-х кратного

выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 («лежа») и МВ-6 («лежа»);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 7 на *полной дистанции*;
- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени № 7;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

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

винтовки определенной модели;

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

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

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

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

### **Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»**

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

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

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

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



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

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

*-затыльник* приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

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

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

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

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

*- прицеливание* - наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлении; при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но четко видимый просвет; с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

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

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

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

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

- однообразие выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;
- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («колесо») и МВ-6 («колесо»);
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;
- умение *контролировать* («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;
- систему внутреннего контроля (умение «слушать себя»), за совокупностью элементов техники выстрела в течение всего упражнения;
- способность в течение всего упражнения *концентрировать* и *сохранять* внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; *этот* процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- умение использовать другие способы управления спуском: плавно-последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при

неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку

- «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того, чтобы

не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных стрелков.

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

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

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

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (опущенными веками), не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое действие
- удержание оружия, прицеливаясь по мишени № 7;
- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени № 7;
- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
- стрельба по мишени большого размера, чем мишень № 7, или на укороченной дистанции;
- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;
- стрельба с прямоугольной или кольцевой мушками;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» по мишени № 7;
- выполнение на начальном этапе выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

- стрельбы на «кучность»;
  - определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
  - расчет величины «не совмещения» СТП с центром мишени
- и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы

их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритам и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

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

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

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

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

#### **4. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;

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

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

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время

тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («стоя») и МВ-6 («стоя»);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- реализация («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 совершает (делает) еще одну вредную ошибку - «дергание»; задача тренера - во время помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела. Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе стрельбе в изготовке «стоя» не форсировать спортивный рост юных стрелков. Используя методики последовательного неспешного разучивания, освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретагь и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

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

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



статической выносливости);

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

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

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

- удержание оружия, только прицеливаясь по мишени № 7;

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

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»;

- стрельба по мишени большого размера или с укороченной дистанции;

- стрельба по мишени № 7 на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

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

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

- стрельба на совмещение: расчет и внесение поправок после серии выстрелов, во время выполнения серии, упражнения (само корректировка);

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела в изготовке «стоя».

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

- стрельбы на «кучность»;

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробойн;

- расчет величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

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

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

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

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между

сериями, во время выполнения серий и полных упражнений).

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

Требования, предъявляемые Правилами соревнований при стрельбе из пневматической винтовки.

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же:

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

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок - оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами - малые величины. Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 метров, нужно знать и помнить следующее:

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

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

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

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

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;

- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7,5 джоулей можно приобрести физическим лицам без специальных на то разрешений, хранить и использовать в школах;

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

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

На первом этапе следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу

«лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовления «лежа»). В начальном периоде следует использовать образцы оружия, вес которого не велик (пневматические винтовки ИЖ-32 и ИЖ-38). Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена на столько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие», не возникало излишнее напряжение. Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно то же, что во всех положениях для стрельбы из малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях. Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия. Опытный тренер по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка. **«Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение ее с центром мишени:**

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле винтовки определенной модели;
- мишень №8 - диаметр 10-ки - 0,5 мм, расстояние между габаритами - 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматической винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочел стрелок; этих моделей несколько, и каждая из них имеет свою величину («цену») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
- корректировка и самокорректировка.

## **Программа «Техническая подготовка» для пистолетов**

### **1. Техника выполнения выстрела из пистолетов**

Стрелки - пистолетчики должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;
- малокалиберные пистолеты: калибр - 5,6 мм;
- крупнокалиберные пистолеты: калибр - от 7,62 мм до 9 мм;
- пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;
- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

- прицельные приспособления:
- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью; разной величины, возможность замены, подбора;
- пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;
- светофильтры, очки;
- индивидуальная подгонка рукоятки;
- отладка и регулировка спусковых механизмов;
- одежда пистолетчика: куртка, обувь;
- требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к пистолетам и одежде;
- патроны бокового огня и центрального боя, и их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «не совмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- расчет величины не совмещения СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену») на прицеле пистолета определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);
- понятия: - «устойчивость» и «район колебаний»;
- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него (преждевременный «выход из работы», «развал»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- условия выполнения различных упражнениях по Правилам соревнований (в соответствующих разделах).

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

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

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

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

- **изготовка** - перед выполнением выстрела:

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

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

- *голова* - 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;

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

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

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

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

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

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

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

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МПП-40 и МП-60 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 - 20-ти секунд на этапах начальной и тренировочной подготовок и оптимальной - до 20 - 30 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;
- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, *концентрировать* и *удерживать* внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета («ровной» мушки в прорези) при прицеливании и закреплении лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера - убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;
- умение при прицеливании контролировать четкость видимости «ровной» мушки в прорези (планке) прицела; просвет между прицельными приспособлениями и «яблоком» (мишенью) воспринимается не столь же отчетливо;
- нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенно давлении, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент

неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

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

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

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

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, показ тренером 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;

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

*Типовые ошибки, допускаемые при нажмие 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.

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

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

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

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

-освоение плавного нажима на спусковой крючок, *не прицеливаясь;*

-соединение этих элементов выстрела в единое действие;

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

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

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

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

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

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

-выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов на полной дистанции в группах начальной подготовки;

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

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

-стрельбы на «кучность»;

-определение средней точки попадания;

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

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

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



- пистолет МЦМ - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см) - 5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, 2-3 «щелчка» на габарит;
- пистолеты: ИЖ-35 и ИЖ-ХР-30 - величина смещения СТП при одном «щелчке» - по горизонтали 8 мм - 6 «щелчков» в «десятке», 3 «щелчка» на габарит, по вертикали - 11мм - 4-5 «щелчков» в «десятке» и на 2 габарита, около 2 «щелчков» на габарит;

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

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

- корректировка и само корректировка.

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

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

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

- *изготовка* - *перед* выполнением выстрела:
- *ноги* - ступни на ширине плеч или чуть шире, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении; -
- *туловище* - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- *тонус мышц*, удерживающих систему «стрелок-оружие», несколько выше, чем при стрельбе по круглой мишени;
- *голова* - недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- *глаза* - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- *левая рука* - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- *правая рука* - перед подъемом опущена под углом 45 градусов, выпрямлена, закреплена в локтевом и лучезапястном суставах; при выполнении выстрела поднята в сторону мишени и закреплена еще

и в плечевом суставе;

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

- *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 пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

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

- *управление спуском* - перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и при подходе к «району прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, завершение нажима; плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца; автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези прицела;

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

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

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

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

- однообразное выполнение всех элементов изготовления;

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

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

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

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

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

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

-увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-3 кратного выполнения упражнений: МП-20 и МП-60 (вторая половина) в соответствии с Правилами соревнований в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

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

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

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

- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием

(индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении руки при подходе к центру мишени;

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

- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне

благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;

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

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

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

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

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

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером 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;

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

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

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

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

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

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

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

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих удержании системы «стрелок-оружие» и в подъеме руки (развитие статической выносливости);

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

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

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

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

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

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

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

- автономную работу указательного пальца;

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

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

-разучивание выполнения выстрела без патрона и с патроном.

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

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

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

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

-выполнение «выстрелов» *без патрона* на укороченных дистанциях по мишени № 5;

-выполнение выстрелов *без патрона* и *с патроном*, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 5;

-выполнение выстрелов *без патрона* и *с патроном* на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 5;

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

-выполнение серий выстрелов из 3-5 патронов, сочетая с «выстрелами» без патрона, в группах начальной подготовки;

-выполнение 4-10 серий из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона, в тренировочных группах 1-го и 2-го года, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - значительно большего количества серий, учитывая подготовленность стрелков;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- корректировка и само корректировка.

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

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

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

- **изготовка** перед началом выполнения серии *на первую* мишень:

- *ноги* - ступни на ширине плеч, чуть шире, чем при стрельбе по появляющейся мишени, почти параллельно, колени закреплены с небольшим усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;

- *туловище* - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе по появляющейся мишени;

- *голова* - недовернута на 10-15 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 оптимальном напряжении;

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

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

- *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;

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

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

- *управление спуском* - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези; перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и продолжается до выстрела; с началом перехода на следующую мишень палец быстро отпускает спусковой крючок и, быстро возвращаясь, нажимает на него; преодолев две трети рабочего хода спускового крючка, замедляет движение и продолжает равномерный нажим до выстрела; только с началом переносов оружия



с мишени на мишень стрелок быстро отпускает палец и вновь начинает нажим движением быстрым, замедляющимся на двух третях рабочего хода и продолжающим равномерное давление до выстрела (так называемая «петля»);

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

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

- однообразное выполнение всех элементов изготровки;

- однообразии хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц, удерживающих его при выполнении серии выстрелов;

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

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

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

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

- прицеливание при вводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления; убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; при переходе на вторую и следующие мишени необходим строгий контроль за стабильностью мышечных усилий по удержанию пистолета и «ровной» мушкой в прорези;

- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези (планке) прицела, воспринимать мишени и путь к ним не столь отчетливо;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий

из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними;

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для освоения объема тренировочных нагрузок, обеспечивающих 1-2-3-х кратное выполнение упражнений МП-30сс и МП-60сс в соответствии с Правилами соревнований;

- умение при выполнении серии из 5-ти выстрелов с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости) до 10-15 секунд на этапе тренировочной подготовки (второй год) и до 15-20 секунд на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

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

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

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

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

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

- автономную работу указательного пальца;

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

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

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

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

выстрела»);

- способность *контролировать* (вниманием) и *сохранять* «рабочее состояние» перед, во время подъема руки, выполнения выстрела по первой мишени, переходах и выполнении выстрелов по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням и чуть дольше («продление рабочего состояния»).

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

-понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером 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;

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

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

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

-стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие», подъеме руки и переносе оружия с первой мишени на следующие (развитие статической

выносливости);

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

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

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

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

- выполнение плавного нажима на спусковой крючок во время подъема оружием без прицеливания,

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

- закрепление в прочный навык и совершенствование автономной работы указательного пальца,

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

- выполнение первого выстрела без патрона и с патроном по мишени «белый лист» и № 5,

- перенос системы «стрелок-оружие» с первой мишени на следующие без патрона и с патроном (выполнением выстрела),

- нужно на начальном этапе подготовки выполнять выстрелы без ограничения времени, постепенно подводить к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях. Прямолинейность движения вверх руки с пистолетом до определенной высоты, быстрое начало подъема, переход в плавное торможение, затухание движения и плавная остановка - элементы движения «подъем руки». Каждый из элементов должен быть разучен, освоен и закреплен в навык. Постепенно, по мере разучивания их следует объединять в определенной последовательности в «цепочку» - единое целостное движение «подъем руки». Затем следует разучить прицеливание в подъеме, а после освоения координации этих двух работ, можно и нужно добавить третью работу-выжим спуска. Все три работы выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия - результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы. Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласовано, во взаимосвязи, а затем довести выполнение до автоматизма. Четкое, технически правильное выполнение первого выстрела очень значимо для результата всей серии. Не менее важно разучить и довести до автоматизма *перенос оружия* на следующие мишени за счет равномерного закручивания

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

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

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

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

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчет величины «несовмещения» и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП на мишени при одном «щелчке» на прицеле пистолета определенной модели;
- диаметр «десятки» на мишени № 5 - 100 мм, расстояние между габаритами - 40 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных пистолетах:
- пистолет МЦУ - величина смещения СТП при одном «щелчке» - 10 мм (1 см), 10 «щелчков» в «десятке» и 4 «щелчка» на габарит;
- пистолеты: ИЖ-34 и ИЖ-ХР-31 - величина смещения СТП при одном «щелчке» по горизонтали - 7мм, 14 «щелчков» в «десятке», 6 «щелчков»

на габарита, по вертикали - 10 мм, 10 «щелчков» в «десятке», 4 «щелчка» на габарит;

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

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

- корректировка и самокорректировка.

### **5.Выполнение выстрела из произвольного пистолета**

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

*Изучение элементов техники* выполнения выстрела из произвольного пистолета:

- *изготовка* - перед выполнением выстрела:

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

- *туловище* - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе из стандартного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров;

- *голова* - недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову

в устойчивом положении;

- *глаза* - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы, *левая рука* - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

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

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

- *хватка* - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; удачно выполненная ортопедическая рукоятка позволяет удерживать в равновесии пистолет и «ровную» мушку в прорези при

небольших стабильных мышечных усилиях; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

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

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

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

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

В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо,

**понять и осмыслить, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующие.**

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

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

-однообразное выполнение всех элементов изготовки;

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

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

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

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки

устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: МП-30, МП-60 и МП-40 в соответствии с Правилами соревнований;

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

доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 – 20 секунд в тренировочных группах, оптимальной - до 20 -30 секунд в группах спортивного совершенствования.

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

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

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

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

-автономную работу указательного пальца;

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

-альтернативные способы управления спуском;

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

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

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

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

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

-понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером 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;

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

*Типовые ошибки, допускаемые при нажмие 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.

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

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);

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

-освоение плавного нажима на спусковой крючок, *не прицеливаясь*,

-соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие,

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

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

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

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

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

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

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

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

-стрельбы на «кучность»;

-определение средней точки попадания;

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

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

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

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

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

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

- корректировка и самокорректировка.

## **6.Выполнение выстрела из пневматического пистолета**

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

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

**Изучение элементов техники** выполнения выстрела из пневматического пистолета:

- *изготовка* - перед выполнением выстрела:
  - *ноги* - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);
  - *туловище* - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), больше, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;
  - *голова* - недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
  - *глаза* - повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
  - *левая рука* - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
  - *правая рука* - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
  - *указательный палец* - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
  - *хватка* - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;
  - **прицеливание** - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются *чуть* менее четко, чем прицельные приспособления;
  - **управление спуском** - палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;
  - **дыхание** - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
  - **выполнение выстрела** - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).
- В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, **поняв**

***и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:***

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

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

□ однообразное выполнение всех элементов изготовки;

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

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

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

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

□ умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 -15 - 20 секунд на этапе тренировочной подготовки, оптимальной - до 20 -30 секунд на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

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

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

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

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

- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»); при стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;
- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном. *Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:*
  - понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером 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;
  - подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти).

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке представлен в таблице №13

Таблица №13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 120-180</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13-20	май	Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
			Обязанности

				и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 600-960</b>				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70-107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70-107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70-107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика
	Психологическая подготовка	60-106	сентябрь-апрель	психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Классификация спортивного инвентаря и
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников
	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.



<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200</b>				
Этап совершенст воания спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль Социокультурные и место современной физической культуры олимпизма в обществе. Система	≈ 200	Олимпизм как метафизика спорта. процессы в России. Влияние сентябрь на развитие международных спортивных связей и спортивных соревнований,	
	современного спорта Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	в том числе, по виду спорта. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной	
	неотренированность		подготовки.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной
		≈ 200	декабрь	и соревновательной деятельности. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	и методов психологической подготовки обучающихся. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
				направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных

	функциональное Общая и структурное спортивных ядро спорта	Судейство	соревнований. структура соревнований. спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные в переходный период средства и мероприятия	спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое сфере воспитания культуры в спорте. Патриотическое Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сентябрь физической и спорта. и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		соревновательной деятельности Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

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

16. В отличие от многих видов спорта осуществлять спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» может овладеть любой человек старше 9 лет вне зависимости от его физических данных. Систематическое занятие спортивной стрельбой вырабатывает хладнокровие, настойчивость, самодисциплину и волю к победе. В этом виде спорта побеждает тот, кто лучше своих соперников контролирует свои действия в стрессовой обстановке соревнования. Возможности в достижении высоких результатов в этом виде спорта практически равны независимо от пола спортсмена.

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договорных отношений):

- наличие тиров 10, 25 и 50 м., оборудованных электронными и (или) механическими мишенными установками;
- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимых для прохождения спортивной;
- обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Протвино» по пулевой стрельбе осуществляется в стрелковом тире по адресу:  
г.Протвино, Академический проезд, д. 1

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	К-во и изделий
1	Баллон сжатого воздуха	на стрелковую галерею штук	1
2	Вертикальный велотренажер	на тренажерный зал штук	2
3	Весы до 10 кг	штук	1
4	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5	Гантели (от 2,5 до 15 кг)	на тренажерный зал комплект	1
6	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1
7		на тренажерный зал	1

	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	штук	
8	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	на тренажерный зал	1
		штук	
9	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	на тренажерный зал	1
		штук	
10	Коврик гимнастический	на тренажерный зал	20
		штук	
11	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штук	1
12	Олимпийские обрешиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал	1
		комплект	
13	Парта для бицепса	на тренажерный зал	1
		штук	
14	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал	20
		штук	
15	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал	1
		штук	
16	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штук	1
17	Секундомер	на тренажерный зал	1
		штук	
18	Скамья для пресса	на тренажерный зал	1
		штук	
19	Скамья олимпийская	на тренажерный зал	1
		штук	
20	Скамья универсальная	на тренажерный зал	1
		штук	
21	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию (переходники и запасные комплектующие части))	на стрелковую галерею	1
		штук	
22	Стабилоплатформа	на тренажерный зал	2
		штук	
23	Станок для отстрела оружия и патронов	штук	1
24	Тренажер «Гиперэкстензия»	на тренажерный зал	1
		штук	
25	Тренажер «Горизонтальное сведение»	на тренажерный зал	1
		штук	
26	Тренажер «Отводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
27	Тренажер «Приводящие ног»	на тренажерный зал	1
		штук	
28	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»	на тренажерный зал	1
		штук	
29	Тренажер «Эллиптический»	на тренажерный зал	2
		штук	

30	Тренажер жима ногами	на тренажерный зал штук	1
31	Шведская стенка	на тренажерный зал штук	2
32	Штангенциркуль	штук	1
33	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
34	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
35	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
36	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 10 м штук	1
37	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире штук	1
38	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» и словосочетание «движущаяся мишень»			
39	Электронная мишенная установка/ электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП»			
40	Электронная мишенная установка/ электромеханическая мишенная установка	на стрелковое место в тире 25 м штук	1
41	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
42	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1
43	Ширма, разделяющая стрелковые места	на тир 10 м штук	1
44	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
45	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «МВ», «МП»			
46	Стрелковый мат (коврик) для стрельбы лежа и с колена (750x500x50 мм)	на тир 50 м штук	1
47	Столик стрелковый	на тир 50 м штук	1
48	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 50 м штук	1
49	Труба зрительная	на тир 50 м штук	1
50	Тумба (подставка) для зрительной трубы	на тир 50 м штук	1

51	Флажок для открытого тира	на тир 50 м	2
		штук	
52	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	на тир 50 м	1
		штук	
53	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 50 м	1
		штук	



**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации
<b>Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин в стрельбе из пневматического оружия</b>											
1	Футляр для перевозки оружия	штук лет	на обучающегося	0,5	6	1	6 лет	1	4 года	1	2 года
2	Футляр для перевозки патронов	штук лет	на обучающегося	0,5	6	1	6 лет	1	4 года	1	2 года
3	Стрелковый электронный тренажер					0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
4	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук лет	на обучающегося	0,085	5	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет

штук    на обучающегося    0,085    5  
лет

5	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года
Для спортивных дисциплин, имеющих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»											
7	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
9	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
10	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося 8000		-	24000	-	32000	-	40000	-
11	Мишень	штук	на обучающегося 1600		-	4800	-	6400	-	8000	-

Для спортивных дисциплин, имеющих в своем наименовании аббревиатуру «МП»											
12	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440000 выстрелов	1	280000 выстрелов	1,5	160000 выстрелов	2	80000 выстрелов
13	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	12000	-	36000	-	48000	-	60000	-
14	Мишень	штук	на обучающегося	1200	-	3600	-	4800	-	6000	-
Для спортивных дисциплин, имеющих в своем наименовании аббревиатуру «МВ»											
15	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	1	440 000 выстрелов	1	280 000 выстрелов	1,5	160 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов
16	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	8 000	-	24000	-	32000	-	40000	-
17	Мишень	штук	на обучающегося	800	-	2400	-	3200	-	4000	-

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации
1	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8	Подголенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9	Пульсомер	штук	на обучающегося	0,25	1	1	5	1	5	1	5
10	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5

12	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется на основании требований установленных ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 №939.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 №952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019 №191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 21.04.2022 №237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.

Для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы необходима самостоятельная профессиональная подготовка на основе изучения современных публикаций ведущих специалистов по пулевой стрельбе, а также систематическое участие в круглых столах, тренерских семинарах, публикация в СМИ статей, авторских работ, методических материалов. Периодическое прохождение курсов переподготовки и повышения квалификации.

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, использованных при реализации Программы:

1. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба – М.:Изд. Воениздат, 1976.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
5. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. - Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
6. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР - М.: ФА по ФКиС, 2005.
7. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. М.: ФиС, 1987.
8. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. - М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.

9. Воробьева С.М. Содержание тренировочных нагрузок стрелков-пулевиков юниорского состава / Воробьева С.М., Тарасова Л.В. // Теория и методика подготовки. в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы 4 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : 28 ноября 2018 г. / Минспорта России, «ГЦОЛИФК». - М., 2018.

10. Зрыбнев Н.А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета: учебное пособие / Н.А. Зрыбнев; Министерство спорта РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма". - СПб.: Лань, 2020.

11. Иванов К.Л. Формирование навыков прицеливания с использованием открытых прицельных приспособлений пистолетов и револьверов в зависимости от дистанций стрельбы // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы 3 Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием / Минспорта России, «ГЦОЛИФК». - М., 2017.

12. Воропаева Е.В. Особенности становления пулевой стрельбы как вида спорта в России. История, значение, проблемы развития // Кафедр. наука РГУФКСМиТ : материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава : 20 декабря 2018 г./ «РГУФК» - М., 2018.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России [Электронный ресурс] - (<http://www.shooting-russia.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Международной федерации стрелкового спорта [Электронный ресурс] – (<http://www.issf-shooting.org>)
4. Официальный интернет-сайт Европейской конфедерации стрелкового спорта [Электронный ресурс] – (<http://www.esc-shooting.org>)
5. Официальный интернет-сайт Федерации пулевой и стендовой стрельбы г.Москвы [Электронный ресурс] - (<http://www.shooting-moscow.ru>)
6. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] - (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] - (<https://www.wada-ama.org/>).