

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРСКАЯ СТРАЖА» РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННО-  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
«ДОБРОВОЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО СОДЕЙСТВИЯ АРМИИ, АВИАЦИИ И ФЛОТУ РОССИИ»  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

(ОУ ДПО «СУРСКАЯ СТРАЖА» ДОСААФ РОССИИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ ДПО «Сурская стража»  
ДОСААФ России Пензенской области

\_\_\_\_\_ В.Г. Грибинник

“09” января 2018 года

УТВЕРЖДЕНА

заседанием педагогического совета  
ОУ ДПО «Сурская стража» ДОСААФ  
России Пензенской области  
протокол № 1  
от “22” января 2018 года

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
стрелковой секции «РОСИЧ»**

Пенза, 2018 год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации и государственными программами «Патриотическое воспитание граждан РФ», Уставом ОУ ДПО «Сурская стража» ДОСААФ России Пензенской области.

Программа носит физкультурно-оздоровительную направленность. В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация стрелковой секции в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции Вооружённых сил Российской Федерации. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматического оружия.

### **Актуальность разработки данной программы:**

Проблема организации детского и подросткового досуга особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный ребёнок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Свободное, вне учебное время учащихся, подчас даже вне их желания, заполняется отрицательными моментами: сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием молодежной субкультуры, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье и т. д. Ребёнок организует свое свободное время в связи со своими интересами и потребностями. Задача дополнительного образования – направить деятельность и освоение окружающего мира ребёнка в положительное конструктивное русло, по возможности нейтрализовать или хотя бы сгладить отрицательные социальные воздействия. Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

**Цель:** удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта, популяризация спортивной стрельбы.

### **Задачи:**

Обучающие задачи: - дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматические винтовки).

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- формирования здорового образа жизни, укрепление психического и физического здоровья детей, их эмоциональное благополучие и положительную социализацию.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

### **Организационно-педагогические основы обучения:**

1. Программа разработана на возрастную группу 11-17 лет.
2. Программа рассчитана на 2 года обучения:
  - 1-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
  - 2-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
3. Приём в секцию учащихся по желанию.
4. Учебный год с 09 января 2018 года по 28 декабря 2018 года; с 09 января 2019 года по 27 декабря 2019 года.
5. В процессе 1-го года обучения обучить основным правилам стрельбы, материальной части стрелкового оружия, научить метко и кучно стрелять, корректировать стрельбу.
6. В процессе 2-го года обучения усовершенствовать и дополнить полученные знания.

В качестве базы для деятельности стрелковая секция использует учебно-материальную базу ДОСААФ России.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Реализация программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся призвана способствовать:

1. Повышению уровня физического и психологического развития учащихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.
2. Укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
3. Обучение детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб.

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>Всего часов</b>
1	Теоретическая подготовка	12 час	12 час	24
2	Общая физическая подготовка	24час	24час	48
3	Специальная физическая подготовка	24час	24час	48
4	Технико-тактическая подготовка	30 час	30 час	60
5	Психологическая подготовка	8 час	8 час	16
6	Строевая подготовка	18 час	18 час	36
7	Медицинская подготовка	8 час	8 час	16
8	Контрольные испытания	8 час	8 час	16
	<b>Итого</b>	<b>132 час</b>	<b>132 час</b>	<b>264</b>

## **Годовой календарный учебный график на 2018 и 2019 учебные годы**

- 1. Начало учебного года:** первого года обучения - с 09 января 2018 года; второго - 09 января 2019 года.
- 2. Окончание учебного года:** первого года обучения – 28 декабря 2018 года; второго – 27 декабря 2019 года.
- 3. Начало занятий:** 16 часов 30 минут.
- 4. Окончание занятий:** 18 часов 00 минут.
- 5. Сменность занятий:** 2 раза в неделю.
- 6. Продолжительность учебного года:**  
1 год – 33 недели, 2 год – 33 недели.
- 7. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:**  
- с 09 января 2018 года по 28 декабря 2018 года;  
- с 09 января 2019 года по 27 декабря 2019 года
- 8. Продолжительность уроков:** занятия проводятся в течение 2-х академических часов (1 академический час – 45 минут)
- 9. Проведение итоговой аттестации (соревнование на личное первенство среди воспитанников стрелковой секции с вручением призов):** Срок проведения итоговой аттестации после первого года обучения 27 декабря 2018 года; после второго – 26 декабря 2019 года.

### **Оценка результатов обучения:**

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по общей физической подготовке;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматического оружия;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди учащихся стрелковой секции.

## Тематическое планирование

### 1-й год обучения

Перечень разделов, тем	Кол-во часов	Вид занятий	Дата	
			план	факт
<p><b><u>Теоретическая подготовка.</u></b>  <b><u>Тема № 1. Вводное занятие.</u></b>                      1. Ознакомление с годовой программой занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Закаливание организма. Здоровый образ жизни.</p>	12			
<p>1. Ознакомление с годовой программой занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Закаливание организма. Здоровый образ жизни.</p>	2	Лекция		
<p><b><u>Тема № 2. Меры безопасности при стрельбе</u></b>                      1. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</p>	4	Лекция		
<p><b><u>Тема № 3. Теоретические основы стрельбы</u></b>                      1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.</p>	2	Лекция		
<p>2. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям</p>	4	Лекция		
<p><b><u>Технико-тактическая подготовка.</u></b>  <b><u>Тема № 1. Материальная часть оружия.</u></b>                      1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.</p>	30			
<p>1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.</p>	2	Лекция		
<p><b><u>Тема № 2. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</u></b>                      1-4. Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.</p>	4	Практическое занятие		
<p>5-8. Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.</p>	4	Практическое занятие		

<p><u>Тема № 3. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u>  9-13. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть.  14-18. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>		
<p><b><u>Общая физическая подготовка.</u></b>  <u>Тема № 1. ОРУ для плечевого пояса, рук, мышц шеи, спины, туловища, для пояса нижних конечностей.</u>   <u>Тема № 2. Сохранение и увеличение подвижности в суставах; развитие силовых способностей всех групп мышц.</u>   <u>Тема № 3. Упражнения для развития общей выносливости.</u>   <u>Тема № 4. Упражнения для развития координированности и равновесия.</u></p>	<p>24</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>		
<p><b><u>Специальная физическая подготовка.</u></b>  <u>Тема № 1. Упражнения на длительное нахождение в позе изготовки без оружия.</u>   <u>Тема № 2. Упражнения на длительное нахождение в позе изготовки с оружием (лежа, стоя).</u>   <u>Тема №3. Упражнения на</u></p>	<p>24</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое</p>		

<p><u>длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания; длительное удержание оружия в точке (районе прицеливания).</u></p> <p><u>Тема № 4. Упражнения по имитации выстрела; имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп; упражнения выполняемые с патроном, стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек), отработка спуска.</u></p>	6	занятие  Практическое занятие		
<p><b><u>Психологическая подготовка.</u></b></p> <p><u>Тема № 1. Виды эмоционального состояния.</u></p> <p><u>Тема №2. Приемы регуляции эмоционального состояния.</u></p> <p><u>Тема № 3. Словесное самовоздействие, использование движений, поз снижающих уровень возбуждения, использование поз, совершенствование свойств личности, идейных установок, мировоззрения, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера.</u></p> <p><u>Тема № 4. Развитие психических процессов: ощущения и восприятия, внимания, мышления, быстрота реакции, двигательная память.</u></p>	8 2  2  2	Лекция  Лекция  Лекция		
<p><b><u>Строевая подготовка.</u></b></p> <p><u>Тема № 1. Строевой устав Вооружённых Сил РФ (основные понятия и определения).</u></p> <p><u>Тема №2. Строевые приёмы (выполнение команд: становись, равняйся, смирно, вольно, разойдись).</u></p> <p><u>Тема № 3. Строевые приёмы</u></p>	18 2  4  12	Лекция  Практическое занятие  Практическое		

<u>(строевая стойка, строевой шаг, движение строем, перестроения, повороты на месте и в движении).</u>		занятие		
<b><u>Медицинская подготовка.</u></b>	8			
<u>Тема № 1. Оказание первой медицинской помощи.</u>	2	Лекция		
<u>Тема № 2. Остановка кровотечения, наложение шин, транспортировка пострадавших.</u>	2	Лекция		
<u>Тема № 3. Искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца.</u>	2	Практическое занятие		
<u>Тема № 4. Оказание помощи при солнечных и тепловых ударах, ожогах, при поражениях электротоком.</u>	2	Лекция		
<b><u>Контрольные испытания.</u></b>	8			
<u>Тема № 1. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки личное и командное первенство.</u>				
1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников стрелковой секции.	4	Практическое занятие		
2. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.	4	Практическое занятие		
<b>Всего часов:</b>	132			

## Результаты

По окончании 1-го года обучения учащийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического, малокалиберного оружия и автомата Калашникова.

Учащийся должен уметь:

- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.



## 2-ой год обучения

Перечень разделов, тем	Кол-во часов	Вид занятий	Дата	
			план	факт
<p><b><u>Теоретическая подготовка.</u></b></p> <p><u>Тема № 1. Вводное занятие.</u></p> <p>1. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий. Личная гигиена. Сведения о вреде курения, алкоголя и наркотиков.</p>	12			
<p><u>Тема № 2. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.</u></p> <p>1. Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обязанности дежурного на занятиях в тире.</p>	2	Лекция		
<p><u>Тема № 3. Правила стрельбы, судейская и инструкторская практика.</u></p> <p>1. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок.</p>	4	Лекция		
<p>2-3. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.</p>	2	Лекция		
<p>4. Изучение правил соревнований, судейская и инструкторская практика.</p>	2	Лекция		
<p><b><u>Технико-тактическая подготовка.</u></b></p> <p><u>Тема № 1. Материальная часть оружия</u></p> <p>1. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Назначение и устройство частей и механизмов автомата.</p>	30			
<p>2. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки</p>	2	Лекция		
	4	Практическое занятие		

<p>после неполной разборки. Работа частей и механизмов автомата.</p> <p>3. Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и сбережение автомата.</p> <p><u>Тема № 2. Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки.</u></p> <p>1-5. Изготовка для стрельбы стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя на расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними.</p> <p>6-10. Изготовка к стрельбе из положения лёжа. Стрельба на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры.</p> <p><u>Тема № 3. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u></p> <p>1-6. Тренировка в стрельбе из положения стоя. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков в корректировке выстрелов. Стрельба на результативность, приобретение навыков кучной стрельбы.</p> <p>7-11. Тренировка в стрельбе из положения лёжа. Совершенствование техники и навыков стрельбы из положения лёжа.</p>	2	Практическое занятие		
	6	Практическое занятие		
	6	Практическое занятие		
	6	Практическое занятие		
	4	Практическое занятие		
<p><b><u>Общая физическая подготовка.</u></b></p> <p><u>Тема № 1. ОРУ для плечевого пояса, рук, мышц шеи, спины, туловища, для пояса нижних конечностей.</u></p>	24			
	4	Практическое занятие		

<u>Тема № 2. Сохранение и увеличение подвижности в суставах; развитие силовых способностей всех групп мышц.</u>	4	Практическое занятие		
<u>Тема № 3. Упражнения для развития общей выносливости.</u>	4	Практическое занятие		
<u>Тема № 4. Упражнения для развития координированности и равновесия.</u>	4	Практическое занятие		
<u>Тема № 5-10. Игровые тренировки.</u>	8	Практическое занятие		
<b><u>Специальная физическая подготовка.</u></b>	24			
<u>Тема № 1-3. Упражнения на длительное нахождение в позе изготовки без оружия.</u>	6	Практическое занятие		
<u>Тема № 4-6. Упражнения на длительное нахождение в позе изготовки с оружием (лежа, стоя).</u>	6	Практическое занятие		
<u>Тема № 7-9. Упражнения на длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания; длительное удержание оружия в точке (районе прицеливания).</u>	6	Практическое занятие		
<u>Тема № 10-12. Упражнения по имитации выстрела; имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп; упражнения выполняемые с патроном, стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек), отработка спуска.</u>	6	Практическое занятие		
<b><u>Психологическая подготовка.</u></b>	8			
<u>Тема № 1. Виды эмоционального состояния.</u>	2	Лекция		
<u>Тема № 2. Приемы регуляции эмоционального состояния.</u>	2	Лекция		
<u>Тема № 3 - 4. Словесное самовоздействие, использование движений, поз снижающих</u>	2	Лекция		

<p><u>уровень возбуждения,</u> <u>использование поз,</u> <u>совершенствование свойств</u> <u>личности, идейных установок,</u> <u>мировоззрения, оправданной</u> <u>мотивации занятий спортом,</u> <u>нравственных и эмоционально-</u> <u>волевых черт характера.</u></p> <p>Тема № 5 - 6. Развитие <u>психических процессов:</u> <u>ощущения и восприятия,</u> <u>внимания, мышления, быстрота</u> <u>реакции, двигательная память.</u></p>	2	Лекция		
<p><b><u>Строевая подготовка.</u></b> Тема № 1. <u>Строевой устав</u> <u>Вооружённых Сил РФ (основные</u> <u>понятия и определения).</u></p> <p>Тема № 2. <u>Строевые приёмы</u> <u>(выполнение команд: становись,</u> <u>равняйся, смирно, вольно,</u> <u>разойдись).</u></p> <p>Тема № 3. <u>Строевые приёмы</u> <u>(строевая стойка, строевой шаг,</u> <u>движение строем, перестроения,</u> <u>повороты на месте и в движении).</u></p> <p>Тема № 4. <u>Строевая песня.</u></p>	18 4 4 6 4	Лекция  Практическое занятие  Практическое занятие  Практическое занятие		
<p><b><u>Медицинская подготовка.</u></b> Тема № 1. <u>Оказание первой</u> <u>медицинской помощи.</u></p> <p>Тема № 2. <u>Остановка</u> <u>кровотечения, наложение шин,</u> <u>транспортировка пострадавших.</u></p> <p>Тема № 3. <u>Искусственная</u> <u>вентиляция лёгких, непрямой</u> <u>массаж сердца.</u></p> <p>Тема № 4. <u>Оказание помощи при</u> <u>солнечных и тепловых ударах,</u> <u>ожогах, при поражениях</u> <u>электротоком.</u></p> <p>Тема № 5. <u>Первая помощь при</u> <u>острых состояниях.</u></p>	8 2 2 2 1 1	Лекция  Практическое занятие  Практическое занятие  Практическое занятие  Лекция		

<b><u>Контрольные испытания.</u></b>	8			
<b><u>Тема № 1. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</u></b>				
1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников стрелковой секции.	4	Практическое занятие		
2. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.	4	Практическое занятие		
<b>Всего часов:</b>	132			

### **Результаты**

По окончании 2-го года обучения учащийся должен знать:

- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе, правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть автомата Калашникова;
- основные правила стрельбы.

Учащийся должен уметь:

- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку при стрельбе;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ.

## Теоретическая подготовка.

Раздел «Теоретическая подготовка» включает в себя следующие темы:

- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях стрельбой из пневматической винтовки: изучение правил техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях стрельбой из пневматического оружия;

- история развития стрелкового вида спорта. Виды оружия. Устройство стандартной пневматической винтовки ИЖ-38: ознакомление с историей развития стрелкового спорта. Изучение технических параметров винтовки ИЖ – 38;

- личная гигиена. Режим дня. Правила занятия видом спорта: ознакомление с вопросами личной гигиены. Составление учащимся режима дня, соответствующего организационной реализации своих возможностей с учетом занятий стрельбой и другими видами спорта. Изучение вопросов коррекции здоровья. Закаливание организма.

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

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха.

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел – выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) разделяются на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Иницирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола. Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов, возникновение давления, движение и вылет пули. Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола – дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутый являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения пули.

Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно

сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов – окклюзия. Это - поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия.

Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» - способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит снашивание полей нарезов, влекущее за собой ухудшение боя оружия. Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Траектория – это путь, по которому движется центр тяжести пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Полет пули – на пулю, вылетевшую из канала ствола, действуют три силы: сила инерции, сила земного притяжения, сила сопротивления воздуха. Чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия выше цели. Траектория пули в безвоздушном пространстве, на которую действует только сила тяжести, представляет собой правильную кривую – параболу. Воздушная среда оказывает сопротивление движению пули, отражающееся на ее скорости.

Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха.

Сила сопротивления воздуха зависит от скорости полета пули, от ее формы, массы, калибра, поверхности и плотности воздуха. Явление разбрасывания пуль при стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях называется естественным рассеиванием пуль.

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.

Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевске. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе.

Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.

Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль.

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

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

## **Технико-тактическая подготовка.**

Раздел технико-тактическая подготовка включает в себя следующие темы:

- освоение основных элементов техники; изготовка лежа, сидя, стоя – положение туловища, ног, стоп (стоя, сидя), фиксация головы, рук, хват. Прицеливание. Управление спуском: характер нажима на спусковой крючок – последовательно-плавный, ступенчато-последовательный, пульсирующий. Управление дыханием. Стрельба на дистанции 5м, 10м: овладение точной и рациональной техники, обеспечение устойчивости системы «стрелок-оружие». Правильное согласование прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания.

### **Тактическая подготовка.**

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

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

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

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью. Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свои поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в



целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

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

### **Техническая подготовка.**

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

#### *Методика обучения технике выполнения выстрела.*

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

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

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

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

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре.

Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании стрелком того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения.

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

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел

### 1.2. Повторение действий по выполнению выстрела.

Стрелки выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий – выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а на состязаниях Правилами соревнований.

1.3. Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением.

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планки открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряемым движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок – «дергание», от которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок.

Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке, мышечным утомлением, изменениями психоэмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами. Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему «стрелок – оружие», прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел».

Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из винтовки в положениях «с колена», «стоя» первой короткой дистанцией были 10 метров, а для стрельбы из пистолета – 5-7 метров. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для каждого вида оружия (об этом более подробно в других разделах).

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

Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» могут снизить эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача предупредить возникновение и закрепление «поддавливания» не будет выполнена.

#### 1. 4. Выполнение выстрела по мишени - «белый лист».

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел». Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень - «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени № 7. В дальнейшем при осваивании техники выполнения выстрела из избранного вида оружия в неустойчивых положениях (при стрельбе из винтовки «с колена», «стоя», по «движущейся мишени») в начальном периоде также следует использовать мишень «белый лист».

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

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

#### 1.5. Выполнение «выстрелов» без патрона.

Выполнение «выстрела» без патрона – методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании. Стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела

#### 1.6. Чередование выстрелов без патрона и с патроном.

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

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки

при освоении техники выполнения выстрела новых упражнений, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача - предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Основная причина возникновения типовых ошибок – отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие» (правильной «поводки»), для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки. С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований.

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

Стрелки должны знать следующее:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;
- пневматические винтовки: калибр – 4,5 мм, пуля выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;
- основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;
- прицельные приспособления: прицелы и мушки;
- открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;
- диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;
- 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;
- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;
- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;
- понятия: – «устойчивость» и «район колебаний»;
- «поддавливание», «подсечка», «дергание»;
- «ожидание» и «встреча» выстрела;
- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания.

## **3. Выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения «стоя».**

Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия те же: изготовка (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 отстрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

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

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

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

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

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

## **Физическая подготовка.**

Раздел общая физическая подготовка включает в себя следующие темы:

- ОРУ для плечевого пояса, рук, мышц шеи, спины туловища; ОРУ для пояса нижних конечностей; упражнения с тренажерами (отягощениями): сохранение и увеличение подвижности в суставах; развитие силовых способностей всех групп мышц; развитие общей выносливости; создание мышечного корсета; коррекция осанки; предупреждение плоскостопия; улучшение обменных процессов в организме. Предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка статических нагрузок.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

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

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду со стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно-силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния стрелков после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

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

### **Специальная физическая подготовка.**

Раздел специальная физическая подготовка включает в себя следующие темы:

- упражнения выполняемые без патрона: длительное нахождение в позе изготовления без оружия; с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания; длительное нахождение в позе изготовления с утяжеленным оружием без прицеливания; длительное удержание оружия в точке (районе прицеливания); то же с измененной балансировкой оружия, имитация

выстрела; имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп; упражнения выполняемые с патроном: стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек), обработка спуска.

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

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

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

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

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

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

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

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

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

В третьей заключительной части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв оружие, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель – подготовить все группы мышц, участвующих в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение двух или трех элементов в единое действие, координирование целостного выстрела, развитие силовой и статической выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с теми нагрузками, которые нужно выполнить на предстоящем учебно-тренировочном занятии.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной (идеомоторика) направленности и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков. Многие тренеры сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общеподготовительной направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению.

В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить короткие паузы (отдых), во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общеподготовительной подготовки. Стрелки должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме



выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении ученики должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

### **Психологическая подготовка.**

Раздел «Психологическая подготовка» включает в себя следующие темы:

Виды эмоционального состояния. Приемы регуляции эмоционального состояния. Словесное самовоздействие, использование движений, поз снижающих уровень возбуждения, использование поз, движений, способствующих повышению уровня возбуждения для мобилизации спортсмена, совершенствование свойств личности, идейных установок, мировоззрения, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера. Развитие психических процессов: ощущение и восприятия (чувство темпа и ритма, величины просвета, устойчивости) внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, «волевые» процессы и т.д.

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

Психологическая подготовка будет успешна и продуктивна, если учитывая специфику стрельбы основываться на следующих педагогических принципах:

- сознательности – стрелок осознано, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое преподавателем постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему тренировки.

Психологическая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности стрелка (формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважение к членам коллектива).

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

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

Все виды деятельности, включая стрельбу, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий.

Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Психологическая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок стрелка, без которой немислимы успехи в стрельбе. Наставник должен строить весь учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

Психологическая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки стрелка. Педагог обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками. Ученики, сознательно сочетающие средства технической подготовки и приемы психологического воспитания, стабильно показывают высокие результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовка стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

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

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

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;

- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

В психологической подготовке применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. словесные воздействия:
  - переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
  - переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и др.);
  - самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
  - самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;
2. приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:
  - задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
  - регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
  - последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
  - чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
  - успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

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

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

Статья 5.1.1. действующих Правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать Правила соревнований и строго соблюдать их требования». Такое положение Правил соревнований России полностью соответствует требованиям Правил Международной федерации стрелкового спорта. Международная федерация стрелкового спорта каждые четыре года, по окончании Олимпийских Игр, вносит изменения и дополнения в Международные Правила соревнований. Фактически эти изменения вносятся в течение всего Олимпийского цикла. Соответствующие изменения вносятся Стрелковым союзом

России в Правила соревнований Российской Федерации. Все, кто связан с подготовкой спортсменов и с судейством соревнований, должны быть в курсе этих изменений, знать их.

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

В Правилах соревнований изложены требования к поведению стрелка в тире, его одежде, оружию, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения выстрела, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им Правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание стрелками и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

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

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. По окончании изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале «Проведение инструкций по мерам безопасности, правилам обращения с оружием и поведения в тирах».

Начинающий стрелок сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы в группах всех этапов подготовки: они подкрепляют знания, важнейшие для стрелков. В начале каждого учебного года необходимо проводить занятие-проверку знаний учащимися мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела Правил соревнований «Меры безопасности» – одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по стрелковому спорту.

Изучение Правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется занимающийся. Если спортсмен захочет стать полноценным судьей, то ему следует глубоко изучить Правила стрельбы из двух других видов оружия.

Знание Правил соревнований по всем дисциплинам является обязательным, так как в Российской Федерации нет званий судей по отдельным дисциплинам. Есть звание

«Судья по пулевой стрельбе». Отсюда и необходимость знать Правила соревнований по всем дисциплинам.

### **Инструкторская практика.**

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

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

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линий огня и мишеней), получения оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее исполнительных подростков. Работу по подготовке галереи к учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

График дежурств, составленный на месяц или более продолжительное время, должен висеть на доске объявлений в галерее. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй – линию мишеней. Для того, чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны придти раньше, получив указания тренера, подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из стрелков приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно, при необходимости устраняет недоделки (огрехи). Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые можно проставлять (вносить) в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить какими-либо призами тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно сообщить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

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

По мере освоения техники выполнения элементов выстрела в видах стрельб из выбранного оружия нужно также привлекать помощников. В разминке при выполнении упражнений общефизической направленности можно прибегать к помощи хорошо развитых, координированных обучаемых группы для показа предлагаемого к выполнению упражнения. Такой спортсмен становится рядом с тренером, лицом к группе, демонстрирует движения, а тренер подает команды и внимательно следит за четкостью выполнения упражнений всеми занимающимися. В дальнейшем, когда многие

упражнения будут стрелками освоены, к демонстрации (показу) следует привлекать всех поочередно.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 11-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера уже в группах начального обучения.

За 2 года занятий стрельбой спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться следующему:

- *в группах начального обучения:*

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

- *в учебно-тренировочных группах:*

- выполнять обязанности дежурного;
- 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-ый год обучения), и проводить 1-ую часть разминки в присутствии тренера (2-ой год обучения);
- уметь показывать изготовления для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

## **Строевая подготовка.**

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки. Многообразные по форме строевые упражнения дают возможность управлять большими группами занимающихся. Это бывает необходимо на соревнованиях при их открытии, подъеме флага, торжественных прохождениях мимо трибун, награждении, спуске флага, в отдельных ситуациях на учебно-тренировочных сборах.

Строевые упражнения делятся на группы:

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

уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

## **Медицинская подготовка.**

Остановка кровотечений.

Наложение шин.

Первая помощь при ранениях.

Транспортировка пострадавших.

Солнечные и тепловые удары.

Обморожение и переохлаждение.

Утопление.

Первая помощь при острых состояниях.

Поражение электрическим током.

Ожоги.

Правила наложения повязок.

Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.

## Список использованной литературы.

Нормативно-правовые акты.

1. Конституция Российской Федерации.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 146 от 27.03.2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба».
3. Федеральный закон «Об оружии» от 13.12.1996 № 150-ФЗ.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ.

Литература.

1. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М., ФиС, 1983.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М., ДОСААФ, 1997.
3. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Редакционно-издательский отдел РГАФК, 1997.
4. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М., Редакционно-издательский отдел РГАФК, 1998.
5. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Редакционно-издательский отдел ГЦОЛИФКа, 1997.
6. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск., БТИФК, 1992.
7. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва, под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М., 1997.
8. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М., ЗАО «СпортАкадемПресс», 2000.