

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дзержинского района

Рассмотрена/принята
на заседании педагогического совета
31.08.2017 г. протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»
И. Прохоровский
31.08.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы – И.В.Альбицкая,
заместитель директора по УВР

г. Кондрово
2017г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общие требования	5
3. Учебный план, режим работы	5
4. Методическая часть	6
4.1. Специфика организации тренировочного процесса	7
4.2. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности	8
4.3. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок	13
5. Содержание программного материала практической части	14
5.1. Теоретическая часть	14
5.2. Техническая подготовка	17
5.3. Физическая подготовка	22
5.4. Тактическая подготовка	27
6. Психологическая подготовка	28
7. Инструкторская практика	29
8. Восстановительные средства и мероприятия	30
9. Техника безопасности при проведении занятий	31
Список литературы	34

1. Пояснительная записка.

Пулевая стрельба — один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов пульей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

История пулевой стрельбы берет свое начало от стрельбы из арбалета и лука. Первое соревнование по данному виду спорта прошло в Швейцарии в 1824 году. В 19 веке такие мероприятия стали проводиться в Бельгии, Франции, Германии, Греции, Италии и других странах Европы. Немного позже пулевая стрельба получила распространение и в США.

Первый российский чемпионат по пулевой стрельбе прошел в Хабаровске в 1898 году. После этого события во многих городах открылись клубы любителей стрельбы, стали организовываться турниры. В 1912 году сборная страны заняла второе место на Олимпийских играх в Стокгольме. С 1917 года спортивная стрельба стала приоритетным направлением в системе Всевобуча. Его кружки воспитали первых чемпионов, которые заложили основу советской школы стрельбы. Успешными для наших спортсменов стали Олимпийские игры 1952 и 1956 годов, в которых были завоеваны золотые медали.

В 1991 был создан Российский Стрелковый Союз. В 1996 году на Олимпиаде в Атланте спортсмены завоевали 3 «золота», 2 «серебра» и 1 «бронзу». Так начала подниматься отечественная школа пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Произвольные винтовки имеют сравнительно большой вес-до 8кг, диоптрический прицел. Натяжение спуска курка произвольное. Ложа имеет пистолетную рукоятку с вырезом для большого пальца, гребень приклада может перемещаться в вертикальном направлении. Разрешено использовать крюк затыльника приклада. Спусковой механизм чаще всего с ускорителем.

Стандартные винтовки имеют существенные отличия: здесь отсутствует подставка, крюк затыльника, ускоритель спуска. Вес не должен превышать 5 кг.

При выполнении стрельбы на дистанцию 300м используются стандартные крупнокалиберные винтовки. Из пневматической винтовки стреляют на дистанции 10 м. Диаметр “десятки” на мишени составляет всего 1 мм.

Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

Стрельба развивает память. У стрелков существует такое понятие, как “отметка выстрела” - запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке

или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая “мышечная память”, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Обучающиеся приобретают навыки обращения с оружием. Во время занятий и соревнований у школьников воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы, у них развито чувство коллективизма.

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса стрелков.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта обучающихся.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных воспитанниками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы:

- создание у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа для дополнительных образовательных учреждений, непосредственно связана с развитием пулевой стрельбы как вида спорта, формированием здорового образа жизни и направлена на воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами. Общеразвивающая программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (СОГ) весь период.

Программа может быть изменена, дополнена и рассчитана на большой срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

2. Общие требования

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых. При приеме на обучение требований к физической подготовленности граждан не предъявляется. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным общеразвивающим программам являются заявление на поступление в ДЮСШ и медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний к освоению избранной программы, а также соответствие минимального возраста требованиям избранной программы. Минимальный возраст для зачисления в группы -10лет.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков, молодежи к занятиям пулевой стрельбой (как мальчиков, так и девочек);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приёмом стрельбы;
- развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок.

3. Учебный план, режим работы

Одной из главных и первоначальных составляющих организации образовательного и тренировочного процесса является учебный план.

Образовательный и тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель и 46 недель.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45минут. Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

Учебный план

Разделы подготовки	36 недель
Теоретическая подготовка	16
Общая физическая подготовка	55
Специальная физическая подготовка	45
Технико-тактическая, психологическая подготовка	100
Общее количество часов	216
Максимальное количество учебных часов	6
Минимальный возраст для зачисления, лет	10

Учебно-тренировочный режим

Этап подготовки	Объем подготовки в часах максимальный		Количество о учебно- тренировочных занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	
				в академических часах	в астрономических часах
	в неделю	в год 36нед			
Спортивно-оздоровительный	6	216	3	2ч	1ч30мин

Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный набор в группу (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	30

4. Методическая часть

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием; -гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма спортсмена, правила их применения;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований по пулевой стрельбе;
- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружейным маслом.
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность».
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП)
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

Задачи обучения в спортивно-оздоровительной группе по пулевой стрельбе:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости. Статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тире,

формирование навыков их выполнения;

- изучение материальной части оружия избранного вида стрельбы;
- изучение устройства патронов;
- ознакомление с явлением «выстрел», взрыв;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лёжа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания, «не совмещение», «совмещение», овладение навыками расчёта поправок и их внесения;
- общее ознакомление с понятиями «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патронов во второй половине учебного года, выполнение серий выстрелов на «кучность» в положениях «с колена» и «стоя»;
- твёрдое усвоение обязанности и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях;
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения тренировочных занятий к их началу и его уборке по окончании;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней), обязанности контролёра на линии огня и показчика на линии мишеней во время соревнований.

4.1. Специфика организации тренировочного процесса

Эффективность 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.

Следует отметить, преимущественно, техническую и тактическую направленность тренировочного процесса в пулевой стрельбе. Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена - под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка- пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

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

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

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

В тренировочном процессе стрелков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

4.2. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно может быть и положительным, и отрицательным.

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность исполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Совершенствуя в первой части тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия - выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого тренировочного занятия бывает более значительным.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

Использование 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. Многие спортсмены 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 психо-эмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, спортсмен 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.

Увеличивать дистанцию следует в несколько приемов, проявляя осторожность.

Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов». Исходя из возможностей стрелков, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

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 «подлавливания» не будет выполнена.

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

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не подлавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост стрелков. Его необходимо применять и на этапах совершенствования спортивного мастерства в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

Выполнение выстрела в «районе колебаний»

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

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

Главное - при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злостной) ошибки - «подлавливания» и закрепления ее во вредный навык. Спортсмены должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у стрелков - мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим

выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «Почти в центре, чуть правее, чуть ниже».

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

Выполнение выстрела по мишени - «белый лист»

Выстрелы спортсменом производятся не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени. Это помогает 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».

Мишени «белый лист» используют для достижения спортсменом относительной устойчивости и достаточной «кучности».

Наибольший эффект приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции при освоении техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях. Периодически данная методика может быть использована и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

Периодический возврат к мишени - «белый лист» дает положительный результат у всех спортсменов-стрелков.

Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени

При обучении после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большого размера. Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься стрелками не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не подавливая «удачный» момент».

Если проводить тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Очень полезно это делать при овладении техникой выполнения выстрелов в неустойчивых положениях. Периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если стрелок после обычной мишени начинает стрелять по мишени большого размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

Диаметр этих кругов-мишеней должен быть разным в зависимости от уровня подготовленности стрелков.

Использовать уменьшенную мишень необходимо с большой осторожностью: нередко усложнение условий выполнения выстрела невольно подталкивает спортсмена к «подавливанию». При появлении «отрывов», увеличении разброса нужно прекратить работу такого рода.

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, выполняет «выстрел» без патрона. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит

навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после «выстрела» - щелчка.

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

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление его предпочтительней. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела. Стрелка следует убедить в том, что «выстрел» без патрона нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом. Думается, быстрый рост спортивного мастерства стрелков по движущейся мишени есть следствие такой организации тренировочного процесса, когда большой процент общего тренировочного времени отдан работе без патрона.

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 спортсмены будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

Необходимо при освоении техники новых упражнений выполнять выстрелы медленно, без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого из элементов выстрела, многократно точно повторяя его, довести выполнение всего действия в целом до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы 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. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением,

общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «подлавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

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

4.3.Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок

Для спортивной деятельности стрелка характерно следующее:

- длительное поддержание позы изготовки, существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;
- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Взяв в руки оружие и принимая изготовку для стрельбы «стоя», стрелок компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат. Асимметричное положение туловища является причиной некоторых перестроек в организме стрелка. Жесткому закреплению способствует тяжесть туловища с оружием, которая переносится на позвоночный столб. Велики напряжение мышц ног и натяжение связок в коленных суставах. При изготовке сильно нагружены левая рука у винтовочников и правая рука у пистолетчиков. Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм - единое целое.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера. Если же профилактические меры проводить сразу, с началом занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изготовке сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5-ти минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изготовки в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

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

испытываемого стрелками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

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

Занятия пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух спортсменов. Необходимо постоянно использовать наушники.

Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того, чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений стрелок может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В1, В2, С, ограничить пребывание перед экраном компьютера.

5. Содержание программного материала практической части

5.1. Теоретическая часть

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по пулевой стрельбе. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

Тема 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы в середине XIV века. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления СССР. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Достижения российских и стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Тема 3. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма. ЦНС и её роль в жизнедеятельности организма.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по рукопашному бою.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы стрелков в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов. Общие требования к отдыху при занятиях пулевой стрельбой.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Тренированность и её психофизиологические показатели.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления, работоспособности организма спортсмена.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов-стрелков.

Тема 8. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Основные заводы-изготовители. 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, ЛРМ-52, Fein-300, 600, 601, Walter, LP). 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 хранения, переноска к месту старта. Подгонка оружия под конкретного стрелка.

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.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры, шифровка упражнений. Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

Тема 9. Техническая подготовка.

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: изготовление для стрельбы «лежа» с применением упора; изготовление для стрельбы «лежа» с применением ремня; прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие»,

прицеливанию, автономная работа зачѣтным пальцем и выжиму спуска, разные способы управления спуском («параллельность работ»), умение «слушать себя», отметка выстрела, умение готовить и выполнять выстрел не ожидая его (недопустимая реакция на выстрел «встреча выстрела»).

Выполнение выстрела по мишени «белый лист» (по экрану), выполнение выстрела по увеличенной или по уменьшенной мишени, выполнение выстрела без ограничения и с ограничением времени.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела». Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности). Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена». Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».

Особенности стрельбы на открытом стрельбище, влияние погодных условий (ветра, освещения и т.п.). Внесение поправок. Пробные выстрелы, пристрелка их назначение; проверка изготовления. Темп и ритм при стрельбе из различных видов оружия.

Тема 10. Тактическая подготовка.

Понятие «тактики» в пулевой стрельбе, разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбора и применения их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, как часть тактической подготовки. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах. Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Тема 11. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Этапы развития аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка в комплексе приемов самовоздействия.

5.2. Техническая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное - правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

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

- изготовка-поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- прицеливание - уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- управление спуском - нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;
- дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки - винтовочники должны знать:

- нулевая стрельба: как один из видов стрельбы;
- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; 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 ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём 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.

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 вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт 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 ремнём и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;
- прицеливание - в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко 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 - 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.

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 плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- > выполнение «выстрела» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца; с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем; использование по возможности наглядных приспособлений;
- > подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём; особенно это важно для небольшой детской руки;
- > применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- > неукоснительное соблюдение принципа - «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- > реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- > «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) ещё одну очень вредную ошибку - «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить.

Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;
- 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 большего 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, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
- выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
- стрельбы с корректировкой и само корректировкой;
- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

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

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
- расчёт 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 определённой модели;
- мишень 37 - 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 2,5 мм - 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
- величина («цена») в смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл 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 расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличить до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);
- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- участие в соревнованиях в упражнениях из положения «лёжа» в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «лёжа»

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 м, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусов в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к её отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечёт за собой потерю «десятки», а на 2,76 мм - двух зачётных 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 полёта пульки увеличивает время между «срывом курка» и вылетом её, 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.

Обучение стрельбе желательно начинать со стрельбы из пневматического оружия, так как оно имеет свои преимущества:

- пневматическое оружие менее опасно при обращении с ним;
- пневматическое оружие с силой сжатия воздуха до 7, 5 Джоулей физическим лицам можно приобретать без специальных 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 ведётся в изготовке, имитирующей стрельбу «лёжа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой) руки (имитируется часть изготовки «лёжа»).

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

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

Осваивать, закреплять в прочный навык и совершенствовать нужно тоже, что во всех положениях для стрельбы малокалиберной винтовки, используя те же подходы. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок, и условия, обеспечивающие выработку правильного навыка обработки спуска при стрельбе из пневматической винтовки, также почти не отличаются от описанных в разделах о выполнении выстрелов из малокалиберной винтовки в разных положениях.

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению - сигнал неблагополучия.

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

- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- расчёт 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 определённой модели;
- мишень №8 - диаметр «десятки» - 0,5 мм, расстояние между габаритами - 2,5 мм;
- величина («цена») смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на пневматических винтовках иностранного производства зависит от модели прицела, который предпочёл 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 само корректировка.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням: «белый лист» и №8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- прикидки, контрольные работы;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-4;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок, которое влечёт за собой «дёргание» и «встречу» выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений в условиях соревнований, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки;
- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещённости, направления и порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- правила соревнований: положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки;
- практика судейства.

5.3. Физическая подготовка

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- 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;
- 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;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

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

Средства общей физической подготовки (ОПФ): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка (СПФ) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

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

Физические качества, их развитие и совершенствование.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

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

Статическая силовая выносливость - способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота - это способность:

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

Координация - способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость - способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперёд по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- 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.

Произвольное мышечное расслабление - способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Разминка

Продолжительность тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах - 1 час 30 минут. Из этого количества времени на выполнение физических упражнений нужно выделять в спортивно-оздоровительных группах 20-25 минут. Это время нужно поделить на две части.

Задача первой - подготовить организм стрелка к предстоящей на учебно-тренировочном занятии работе.

Задача второй - снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных нагрузках, характерных для пулевой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинать учебно-тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности, упражнений мыслительной направленности, и упражнений специальной физической направленности.

Строевые упражнения

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Строевые упражнения делятся на группы:

- строевые приёмы, выполняемые по командам: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «По порядку - рассчитайся!», «Отставить!», «Вольно», «Разойдись!»;
- построения и перестроения: перед началом занятия для построения подаётся команда «В одну (две) шеренгу - становись!», в иных ситуациях: построение в шеренги, колонны, перестроения - переходы разной сложности из одного строя в другой выполняются тоже по команде;

- передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг, бег, переходы с шага на беги с бега на шаг, изменение направления движения, движение по кругу;
- размыкание и смыкание: приёмы увеличения интервала или дистанции строя, уплотнения разомкнутого строя, выполняются тоже по соответствующим командам.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются в утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в разминке, используются для всестороннего физического развития, улучшения здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

Упражнения для мышц кисти и пальцев:

- на счёт 1-2 пальцы вытянуть с напряжением, на счёт 3 развести с напряжением, на счёт 4 - свести;
- соединить кончики пальцев обеих рук, с силой, упираясь, сводить и разводить в стороны;
- с силой сжимать и разжимать кисти в кулак, медленно сжимать теннисный мяч или резиновое кольцо;
- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене, сделать отжимание.
- стоя от стены на расстоянии шага опереться в неё кончиками пальцев (руки прямые) и оттолкнуться.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- с силой прижать опущенные вниз руки к туловищу, медленно сосчитав до 4,6,8, снять напряжение;
- сцепить пальцы замком, поднять руки до подбородка, локти развести в стороны;
- кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперёд;
- кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад;
- гантели внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нём, с захватом концов руками;
- в упоре «лёжа» на широко расставленных руках сгибать попеременно то правую, то левую руки;
- из положения «гантели к плечам» разгибание рук вверх;
- из упора о стенку (стол, скамейку, лёжа) разгибание рук (отжимания).

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой попеременно в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперёд и назад, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для ног и тазового пояса:

- поднимание на носки, то же с гантелями;
- ходьба на носках;
- ходьба на внешней части стопы;
- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счёт 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счёт до 6- ти, 8-ми, то же с гантелями в руках;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад; то же, но вперёд, с удержанием голени партнёром;

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь попеременно вправо и влево;
- пружинящие движения вниз в положении широкого выпада вперёд попеременно правой и левой ногой; то же - в положении выпада в правую и левую стороны.

Упражнения для туловища:

- в положении «стоя» ноги врозь, руки на пояс, наклон назад, руки к плечам, вверх, вернуться в исходное положение;
- в положении «наклона» поднимание рук в стороны, то же с гантелями;
- в положении «стоя» пружинящие наклоны вперёд, то же в положении «сидя»;
- в положении «стойка ноги врозь, руки на поясе» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в стойке «ноги врозь, руки к плечам» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь, руки вверх» пружинящие наклоны туловища попеременно в правую и левую стороны;
- в положении «стойка ноги врозь» круговые движения туловищем попеременно в правую и левую стороны.

Упражнения для формирования правильной осанки:

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

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Выполнение сложных по координации упражнений:

- и.п. - основная стойка; вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;
- и.п. - основная стойка; вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против). Упражнения равновесия в позах:
 - «ласточка»: и.п. - основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
 - «цапля»: стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30 секунд на каждой ноге);
 - равновесие позы: и.п. - основная стойка, руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить.

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

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

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

и.п. - основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу наклоном вперёд выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

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

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

и.п. - основная стойка; напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и тоже на других группах мышц. и.п. - «стоя ноги врозь»; сначала одну руку согнуть, и напрячь мышцы, другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 секунд, расслабить мышцы обеих рук. Поменяв руки, проделать такое же упражнение.

и.п. - «сидя на гимнастической скамейке», руки на коленях; напрячь мышцы живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц. и.п. - «сидя руки на коленях»; расслабить все мышцы, напрячь только мышцы ног, затем мышцы живота, спины, шеи, рук. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание. и.п. - «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.

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

5.4.Тактическая подготовка

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психо - функционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические 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, определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность спортсмена к выступлению.

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

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

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на чёткость выполнения всех элементов выстрела в целом: о высокая ответственность;

- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения; о ухудшение

(нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела. Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена.

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

6. Психологическая подготовка

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

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 мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние 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 целеустремлённого бороться за победу.

*В психологической подготовке спортсменов
применяются следующие методы:*

Словесные воздействия:

-разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

-выполнение посильных задач для достижения результата;

-введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;

-смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- > формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- > воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определённого результата, победы;
- > выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- > сохранение нервно-психической свежести;
- > предупреждение перенапряжений;
- > овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического

состояния в соревновательной обстановке.

Психологическая напряжённость 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 само регуляции:

1. словесные воздействия:

- > переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
 - > переключение мыслей внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
 - > само убеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силён»;
 - > само приказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;
2. приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- > задержка движений, характерных для человека в возбуждённом состоянии;
- > регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха;
- > чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяют следующие методы:

1. словесные воздействия:

- > концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- > настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- > создание представлений о преимуществах над соперниками;
- > мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- > само приказы: «Отдай всё и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- > регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- > использование элементов разминки;
- > возбуждающие приёмы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надёжным способом регуляции психо-эмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

7. Инструкторская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения занимающимися (учащимися) обязанностей помощника тренера, инструктора.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест (линии огня и мишеней), получения оружия. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Работу по подготовке галереи и учебно-тренировочному занятию должны выполнять поочередно все занимающиеся.

Целесообразно назначать двух дежурных. Один готовит к занятию линию огня, второй - линию мишеней. Часть обязанностей они выполняют сами, часть, привлекая подошедших товарищей.

Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. 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 стрелка, находящихся на линии огня, для него непросто.

За годы занятий пулевой стрельбой спортсмены могут под руководством тренера научиться:

- > 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 спортсменов и помогать их устранять;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Все участники соревнований обязаны знать правила. Соревнований и строго соблюдать их требования.

Такое положение правил соревнований Российской Федерации полностью соответствует требованиям правил Международной Федерации стрелкового спорта. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твёрдо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно им пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневного, 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 твёрдо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда стрелок по незнанию им правил допускает нарушение.

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах проводить в режиме соревнований, стрелки разных групп поочерёдно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренера-преподавателя с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил стрельбы из оружия того вида, в котором специализируется обучающийся.

8. Восстановительные средства и мероприятия

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера, душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, витаминизация.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на спортивно-оздоровительном этапе. Различные медикобиологические средства восстановления необходимо применять в группах учебнотренировочных, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы тренировочных нагрузок.

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

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряжённых тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

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

9. Требования техники безопасности

1. Общие требования безопасности.

1.1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.

1.2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера-преподавателя.

1.3. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога).

1.4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:

- проводить стрельбы из неисправного оружия;
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
- выносить заряженное оружие с линии огня без вставленной лески;
- находиться на линии огня, (кроме очередной, стреляющей смены);
- оставлять на линии огня заряженное оружие.

1.5. Выдача патронов производится по распоряжению тренера-преподавателя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.

1.6. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды тренера-преподавателя стрельбы «Старт!».

1.7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

1.8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

1.9. Стрелок обязан:

- держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания, либо со вставленной леской;
- держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
- по команде «Стоп, разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и вставить леску.

1.10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы полиции.

1.11. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя после осмотра оружия.

1.12. Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

II. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.

2.2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

2.3. При слабом зрении надеть очки.

2.4. Положить гимнастические маты (коврики) на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

III. Требования безопасности во время занятий

3.1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.

3.2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя..

3.3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.

3.4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

3.5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

3.6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл,на присутствующих и в стороны.

3.7. Получать патроны только на линии огня.

3.8. Заряжать оружие только на линии огня по команде «Старт!»

3.9. Держать оружие с открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

3.10. Держать оружие на линии огня стволом вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

3.11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

V. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.
- 5.2. Чистку оружия производить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
- 5.3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и осмотра оружия тренером-преподавателем.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру-преподавателю.

Список литературы

1. Артамонов М... Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
4. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
5. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
6. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.