

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Свердловской области  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Аист»

Согласовано  
на заседании педагогического  
совета 26 августа 2016 г.

Утверждаю:  
И.о.директора ГАУ ДО СО  
«СДЮСШОР «Аист»,  
главный инженер  
М.С. Деминов  
Приказ от 26.08.2016г. № 148



**Стендовая стрельба**  
дополнительная предпрофессиональная  
программа в области физической  
культуры и спорта

возраст обучающихся 9 – 17 лет  
срок реализации программы 5 лет

Разработчики программы:  
Томилина Н.П.,  
заместитель директора по УВР  
ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»

г. Нижний Тагил  
2016 год

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Свердловской области  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Аист»**

**Согласовано  
на заседании педагогического  
совета 26 августа 2016 г.**

**Утверждаю:  
И.о.директора ГАУ ДО СО  
«СДЮСШОР «Аист»,  
главный инженер  
\_\_\_\_\_ М.С. Деминов  
Приказ от 26.08.2016г. № 148**

**Стендовая стрельба  
дополнительная предпрофессиональная  
программа в области физической  
культуры и спорта**

**возраст обучающихся 9 – 17 лет  
срок реализации программы 5 лет**

**Разработчики программы:  
Томилина Н.П.,  
заместитель директора по УВР  
ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»**

**г. Нижний Тагил  
2016 год**

## СОДЕРЖАНИЕ.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	7
2.1.	Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.	7
2.2.	Организация тренировочного процесса.	10
2.3.	Требования к условиям реализации Программы.	12
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	14
3.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	14
3.2.	Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» стендовая стрельба на 52 недели.	14
4.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	15
4.1.	Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.	15
4.1.1.	Основные цели этапа начальной подготовки.	15
4.1.2.	Тематический план для групп начальной подготовки.	15
4.1.3.	Учебный материал для групп начальной подготовки.	16
4.1.4.	Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.	18
4.2.	Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	19
4.2.1.	Основные цели тренировочного этапа.	19
4.2.2.	Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	19
4.2.3.	Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	20
4.2.4.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	22
4.2.5.	Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	24
4.2.6.	Учебный материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	24
4.2.7.	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	26
4.3.	Методические указания по организации тренировочного процесса в стрельбе.	28
4.3.1.	Основные принципы построения тренировки.	28
4.3.2.	Методики обучения техники выполнения выстрела и ее совершенствование.	30
4.4.	Программный материал по видам подготовки.	34
4.4.1.	Теоретическая подготовка.	34
	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	35
	Физическая культура и спорт.	35
	Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы.	35
	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	36
	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.	37
	Баллистика.	38
	Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.	40

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	40
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	41
Гигиена, режим, закаливание.	41
Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе.	41
Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.	
Единая Всероссийская спортивная классификация по стендовой стрельбе.	42
Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	
Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	42
Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	43
Периодизация спортивной тренировки.	43
4.4.2. Тактическая подготовка.	43
4.4.3. Психологическая подготовка.	45
4.4.4. Общая и специальная физическая подготовка.	47
4.4.5. Техническая подготовка.	52
Основы техники выполнения выстрела в стендовой стрельбе.	52
Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ТРАП».	53
Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ДУБЛЬ-ТРАП».	63
Выполнение выстрела на круглом стенде в упражнении «СКИТ».	69
Выполнение выстрела в упражнениях «СПОРТИНГА».	82
Выполнение выстрела и з пневматической винтовки.	95
4.4.6. Тренерская и судейская практика.	97
Тренерская практика.	97
Изучение правил соревнований и судейская практика.	98
4.4.7. Врачебно-педагогический контроль.	99
Педагогический контроль.	99
Врачебный контроль.	101
4.4.8. Восстановительные средства и мероприятия.	102
Профилактика отрицательного воздействия тренировочных нагрузок в стендовой стрельбе	104
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	105
5.1. Контрольные упражнения по виду спорта стендовая стрельба.	109
5.2. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.	110
5.3. Требования к результатам реализации Программы.	111
5.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта стендовая стрельба.	112
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	113
6.1. Список литературы.	113
6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.	115
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.	116
Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.	116
Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Стендовая стрельба".	139

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Стендовая стрельба — один из подвидов стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведётся из гладкоствольных ружей дробовыми зарядами по специальным мишеням-тарелочкам, которые выбрасывают специальные метательные машины. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. Мишени делаются из смеси битумного пека (компонент, используемый для производства асфальта) и цемента, и выбрасываются в воздух с помощью специальной машины. В настоящее время разрабатывается и внедряется экологическая технология производства мишеней, исключающая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

## Стендовая стрельба на Олимпийских играх.

В олимпийскую программу входят соревнования в трёх дисциплинах — круглом стенде (или скит), траншейном стенде (или трап) и дубль-трапе.

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

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

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

Траншейный стенд вошёл в программу Игр в 1900 году для мужчин и в 2000 году для женщин, круглый — в 1968 году для мужчин и в 2000 году для женщин; дубль-трап в 1996 году и для мужчин и для женщин.

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

Скит (круглый стенд) и трап (траншейный стенд) стали классическими стендовыми упражнениями к концу 1920-х годов, когда стали проводиться регулярные чемпионаты мира. В 1952 году стендовая стрельба была вновь включена в олимпийскую программу - стрельба на траншейном стенде, в 1968 году была добавлена - стрельба на круглом стенде. В 1962 году участницами чемпионатов мира стали и женщины. Но лишь в 1996 году в олимпийскую программу было включено женское упражнение - стрельба на траншейном стенде.

Спортинг - это разновидность стендовой стрельбы, объединяющая в себе практически все спортивно-охотничьи дисциплины - стрельбу по летящим по воздуху и движущимся по земле мишеням, имитирующим своими разнообразными траекториями полет птиц и бег зверей в условиях природных особенностей местности.

## История стендовой стрельбы.

Корни стендовой стрельбы лежат в соревнованиях охотников, которые стреляли по птицам из охотничьих ружей. Такие соревнования проходили в Европе (в первую очередь в Англии) уже в

Средние века. В конце XIX — начале XX века, в том числе и на нескольких первых Олимпийских играх, стрелки вели огонь по подбрасываемым в воздух живым голубям. Затем голубей сменили тарелочки.

Стендовая стрельба входит в программу Олимпийских игр и является одной из старейших олимпийских дисциплин. Впервые медали в стендовой стрельбе были разыграны на II Олимпийских играх в Париже в 1900 году и с тех пор стендовая стрельба входила в программу всех Игр, за исключением 1904 и 1936 годов. С 1996 года соревнования мужчин и женщин проводятся отдельно. Чемпионаты мира по стендовой стрельбе проходят с 1935 года. Все соревнования проходят под эгидой Международной федерации спортивной стрельбы (ISSF).

В России в начале XX века была довольно широко распространена "садовая стрельба". В 1912 году российская сборная команда впервые приняла участие в V Олимпиаде в Стокгольме. После 1917 года соревнования стендовиков проводились от случая к случаю по произвольным правилам. Только в 1927 году в Москве, в Останкино, появился первый стенд с траншеей, в которой были установлены метательные машинки. Впоследствии этот стенд был модернизирован и долгие годы служил многим поколениям отечественных стендовиков.

В конце 1920-х годов спортивные стенды появились в Ленинграде, Киеве, Баку и других городах. В 1934 году состоялся первый чемпионат СССР. В 1955 году на чемпионате Европы к советским стендовикам пришел первый успех - обладателями золотых медалей стали Юрий Никандров (траншейный стенд) и Николай Дурнев (круглый). На чемпионате мира в 1958 году чемпионом на круглом стенде стал Арий Каплун, а первым олимпийским чемпионом в этом же упражнении на XIX Олимпиаде в Мехико в 1968 году стал Евгений Петров.

Данная предпрофессиональная программа по стендовой стрельбе (далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 144, зарегистрировано в Минюсте России 20.06.2013 № 28850) в редакции приказа Минспорта России от 16.02.2015 № 132 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 144 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба», на основании Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по стендовой стрельбе (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Москва, 2007 год) и учитывает требования Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях стендовой стрельбой.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Данная Программа направлена на:

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

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по стендовой стрельбе, в том числе:

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

Программа содержит следующие предметные области:

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

Программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

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

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

- сохранение здоровья спортсменов.

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

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть программы;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки,
- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;
- наполняемость групп;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- объемы и режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- условия реализации Программы;
- количественный и качественный состав групп подготовки;
- организация тренировочного процесса.

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

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

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Этап начальной подготовки	2	11
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	13

*Таблица 2*

Этап подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (человек)	Максим. количественный состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (акад.часы)	Продолжительность трен. занятия, (акад.час)	Годовая нагрузка (акад.час)
Этап начальной подготовки	До одного года	8	30	6	2	312
	Свыше одного года	8	24	9	2-3	468
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (1-2г.о.)	6	20	12	2-3	624
	Углубленной специализации (3-5г.о.)	6	16	18	3-4	936



Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки, а также занимающихся групп начальной подготовки и тренировочного этапа. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

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

В СДЮСШОР «Аист» принимаются дети, достигшие минимального возраста зачисления, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора СДЮСШОР «Аист» в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;

#### Разрядные требования

Таблица 3

НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
б/р	б/р	3	3	3 – 2

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача врачебно-физкультурного диспансера к занятиям избранным видом спорта.

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

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения в соответствии с Положением о резервном составе ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

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

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом директора ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации

спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающегося в другое образовательное учреждение осуществляется по заявлению его законного представителя. Администрация СДЮСШОР «Аист» оформляет перевод приказом. Обучающиеся СДЮСШОР «Аист» могут быть переданы от одного тренера-преподавателя другому на основании приказа директора СДЮСШОР «Аист».

Обучающиеся могут быть отчислены:

1) в связи с освоением общеобразовательной программы и программы спортивной подготовки СДЮСШОР «Аист» в полном объёме;

2) досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

1) по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

2) в случае умышленного уклонения от обучения в течение более одного месяца;

3) по инициативе СДЮСШОР «Аист» в случае применения к обучающемуся, достигшему возраста пятнадцати лет, отчисления как меры дисциплинарного взыскания, в случае невыполнения обучающимся по профессиональной образовательной программе обязанностей по добросовестному освоению такой образовательной программы и выполнению учебного плана, а также в случае установления нарушения порядка приёма в образовательную организацию, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в СДЮСШОР «Аист»;

4) по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и СДЮСШОР «Аист»;

5) по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

При досрочном прекращении образовательных отношений СДЮСШОР «Аист» в трехдневный срок после издания распорядительного акта об отчислении обучающегося выдаёт лицу, отчисленному из этой организации, справку об обучении.

По решению педагогического совета СДЮСШОР «Аист» за неисполнение или нарушение устава СДЮСШОР «Аист», правил внутреннего распорядка, иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности к обучающимся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания - замечание, выговор, отчисление.

Меры дисциплинарного взыскания не применяются к обучающимся во время их болезни. При выборе меры дисциплинарного взыскания СДЮСШОР «Аист» учитывает тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, предыдущее поведение обучающегося, его психофизическое и эмоциональное состояние.

По решению СДЮСШОР «Аист» за неоднократное совершение дисциплинарных проступков, предусмотренных настоящим уставом, допускается применение отчисления несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, из СДЮСШОР «Аист» как меры дисциплинарного взыскания. Отчисление несовершеннолетнего обучающегося применяется, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата и дальнейшее его пребывание в СДЮСШОР «Аист» оказывает отрицательное влияние на других обучающихся, нарушает их права и права работников СДЮСШОР «Аист», а также нормальное функционирование СДЮСШОР «Аист».

Решение об отчислении несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учётом мнения его родителей (законных представителей) и с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Решение об отчислении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, принимается с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и органа опеки и попечительства.

Обучающийся, родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося вправе обжаловать в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений меры дисциплинарного взыскания и их применение к обучающемуся.

Отчисление из СДЮСШОР «Аист» оформляется приказом директора школы.

## **2.2. Организация тренировочного процесса.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Учебный год в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» начинается 1 сентября.

Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Мероприятия, проводимые ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

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

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

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

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;

- координации, когда согласовываются все виды планирования работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского состава.

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

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

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

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

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

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

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Стендовая стрельба.**

Таблица 4

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

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

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

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

### **Виды и продолжительность тренировочных сборов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки.**

Таблица 5

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора	
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Определяется ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

### **2.3. Требования к условиям реализации Программы.**

ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»:

- наличие стрелковой площадки для стендовой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

Таблица 6

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1	Мишени	штук	на занимающегося	8000	-	15000	-
2	Набор для чистки оружия	компл ект	на занимающегося	0,5	1	1	1
3	Патроны к гладкоствольным ружьям (12 калибр)	штук	на занимающегося	8000	-	15000	-
4	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (12 калибр)	штук	на занимающегося	0,5	120 тысяч выстрелов	1	120 тысяч выстрелов

### Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				количество	срок экспл. (лет)	количество	срок экспл (лет)
1.	Ботинки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	3
2.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3
3.	Куртка стрелковая летняя	штук	на одного занимающегося	-	-	1	2
4.	Наушники-антифоны	пар	на одного занимающегося	-	-	1	3
5.	Очки-светофильтры	штук	на одного занимающегося	-	-	1	4
6.	Перчатки стрелковые	штук	на одного занимающегося	-	-	1	1
7.	Футляр для перевозки оружия	штук	на одного занимающегося	-	-	1	6

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

#### 3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (в%).

Таблица 8

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4,49	4,27	5,29	6,09	7,05
Общая физическая подготовка	48,72	38,03	26,60	24,84	21,15
Специальная физическая подготовка	17,63	23,08	28,21	29,17	29,27
Специальные навыки	8,97	10,68	13,30	13,30	13,25
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	5,13	6,41	7,05	7,05	8,01
Работа со спортивным и специальным оборудованием	1,92	3,42	4,49	4,49	5,34
Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика	1,60	2,56	3,53	3,53	4,38
Самостоятельная работа	11,54	11,54	11,54	11,54	11,54

#### 3.2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» стендовая стрельба (в академических часах) на 52 недели

Таблица 9

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	итого
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	20	33	38	66	<b>171</b>
2	Общая физическая подготовка	152	178	166	155	198	<b>849</b>
3	Специальная физическая подготовка	55	108	176	182	274	<b>795</b>
4	Специальные навыки	28	50	83	83	124	<b>368</b>
5	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	16	30	44	44	75	<b>209</b>
6	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	16	28	28	50	<b>128</b>
7	Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика	5	12	22	22	41	<b>102</b>
8	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации					
9	Восстановительные мероприятия	В соответствии с планом					
10	Самостоятельная работа	36	54	72	72	108	<b>342</b>
<b>Всего часов в год в учебной группе</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>2964</b>
Всего часов в неделю		6	9	12	12	18	

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### 4.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

#### 4.1.1. Основные цели этапа начальной подготовки.

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

#### 4.1.2. Тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица 10

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		НП-1	НП-2
<u>ТЕОРИЯ</u>			
1	Техника безопасности.	3	3
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1
3	Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы.	1	1
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1
5	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.	1	1
6	Основы техники выполнения выстрела.	2	2
7	Выполнение «выстрела» без патрона.	1	2
8	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1	1
9	Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка	1	1
10	Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.	1	1
11	Тактическая подготовка.	-	3
12	Психологическая подготовка.	1	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>14</b>	<b>20</b>
<u>ПРАКТИКА:</u>			
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	152	178
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	55	108
3	Специальные навыки.	28	50
4	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	16	30
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	16
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	5	12
7	Самостоятельная работа.	36	54
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>298</b>	<b>448</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>



### 4.1.3. Учебный материал для групп начальной подготовки.

#### 1. Теория.

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.
3. Качества, определяющие успешность занятий стендовой стрельбой.
4. Меры обеспечения безопасности: общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием и боеприпасами, меры безопасности при тренировке без патрона.
5. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных.
6. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.
7. Пневматическая винтовка: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
8. Спортивные ружья: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
9. Открытый прицел: прицельная планка с прорезью, мушка (пневматическая винтовка).
10. Особенности прицеливания в стендовой стрельбе: прицельная планка и мушка.
11. Патроны: центрального боя, бокового огня, отличие.
12. Патроны 12-го калибра - устройство: гильза, капсюль, порох, пыж, контейнер, дробь (общий вес 24 г, диаметр - 2 мм и 2,5 мм).
13. Осечки, причины, устранение.
14. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы» (пневматическая винтовка), «совмещение», «несовмещение», «кучность осыпи».
15. Средняя точка попадания, определение СТП (пневматическая винтовка).
16. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, поводка, прицеливание, управление спуском (нажим), дыхание.
17. Понятия:
  - «колебания» и «устойчивость»; «район колебаний» (пневматическая винтовка), «зона поражения»;
  - «дергание» и «поддавливание»;
  - «ожидание» выстрела, «встреча» выстрела;
  - «ожиданно-неожиданный» выстрел (поддавливаемый);
  - сохранение или продление «рабочего состояния» перед, во время и после выстрела»;
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, поводки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
18. Выполнение «выстрела» без патрона: ее суть, цель, значение.
19. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
20. Внимание, его виды, значение для спортсмена-стендовика; восприятия и представления.
21. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
22. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.
23. Правила соревнований:
  - обязанности и права участника соревнований;
  - требования к изготовкам перед подачей команды на вылет мишени в упражнениях ТРАП, СКИТ, ДУБЛЬ-ТРАП, СПОРТИНГ;
  - требования к изготовке для выполнения выстрела;
  - условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2; С-1 и С-2;
  - команды, подаваемые на линии огня;
  - обязанности боковых судей и судей-информаторов.

#### 2. Общая физическая подготовка:

- размеренный бег;
- подвижные игры;
- настольный теннис;
- ходьба на лыжах;

- плавание, прогулки;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

### 3. Специальная физическая подготовка:

- упражнения специальной физической направленности;
- разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном;
- выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном);
- освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц;
- овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча»).

### 4. Специальные навыки:

- овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела – недопустим преждевременный выход из работы («развал»);
- выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.

### 5. Техническая подготовка:

1. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):
    - изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ, СПОРТИНГ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
      - прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
      - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;
    - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
      - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);
      - дыхание.
  2. Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым и правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП
    - поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения постепенный переход к более сложным,
      - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.
- Примечание:  
при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.
3. Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» без пульки и с пулькой.
  4. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и патроном.

### 6. Работа со спортивным и специальным оборудованием:

#### Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые») и с пулькой и патроном;

- выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка);
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби и стандартными.

#### 7. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

### **4.1.4. Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.**

1. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стендовой стрельбе.
2. Усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о развитии стендовой стрельбы в дореволюционной России, в СССР и Российской Федерации; об участии стендовиков в международных встречах, первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх (общие сведения).
3. Укрепление здоровья и закаливание организма юных стендовиков.
4. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, определяющих успехи в стендовой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, быстроты, ловкости, произвольного расслабления.
5. Усвоение правил поведения на стрелковых стендах и в местах проведения стрельб, мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, формирование навыков их выполнения.
6. Изучение материальной части оружия: ружей и пневматической винтовки.
7. Устройство дробовых спортивных патронов, осечки, их причины и устранение.
8. Ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные.
9. Разучивание и освоение техники выполнения выстрела из пневматической винтовки с открытым прицелом.
10. Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения: изготовке, вставке или вскидке, прицеливании, поводке, нажиме на спусковой крючок, дыхании.
11. Разучивание и освоение элементов техники выполнения выстрела без патрона («холостая тренировка»), на первоначальном этапе обучения предпочтительно на укороченных дистанциях и с уменьшенной дальностью заброса мишени.
12. Освоение выполнения нажима на спусковой крючок, мощного, плавного (без рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
13. Разучивание и освоение техники выполнения выстрела в избранном упражнении (без патрона и с патроном).
14. Умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости).
15. Увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 3-5-ти выстрелов с отдыхом между ними (развитие силовой выносливости).
16. Ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вставке или вскидке, прицеливанию (линии прицеливания), поводке и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание этого явления.
17. Разучивание координирования работ по выполнению элементов техники выстрела.

18. Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2 в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня; общие требования к изготовкам для подачи команды в упражнениях ТРАП, СКИТ.

19. Участие в классификационных соревнованиях, выполнение 3-его взрослого разряда.

20. Общее ознакомление с понятиями: «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел, не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела.

21. Ознакомление с понятиями: «колебания», «устойчивость», «район колебаний» (пневматическая винтовка) и «зона поражения», понимание этих явлений и усвоение.

22. Ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стендовой стрельбе, виды внимания, восприятия, представления, идеомоторика (самые общие сведения).

23. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

24. Усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, об общем режиме, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь).

25. Выполнение обязанностей помощника тренера (дежурного) при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.

26. Выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований.

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

### **4.2.1. Основные цели тренировочного этапа.**

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

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

Таблица 11

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

14	Психологическая подготовка.	3	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>33</b>	<b>38</b>
<u>ПРАКТИКА:</u>			
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	166	155
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	176	182
3	Специальные навыки.	83	83
4	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	44	44
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием.	28	28
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	22	22
7	Самостоятельная работа	72	72
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>591</b>	<b>586</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>624</b>	<b>624</b>

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

##### 1. Теория.

1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

2. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.

3. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».

4. Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.

5. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.

6. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.

7. Осечки, причины, устранение (повторение).

8. Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39.

9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).

10. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.

11. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.

12. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.

13. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.

14. Уточнение понимания сути явлений:

- выполнение выстрела в зоне поражения;

- «дергание» и «поддавливание»;

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

- «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».

15. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

16. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

17. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

18. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление, 1-й год обучения).

19. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.

20. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

21. Правила соревнований:

- права и обязанности участника соревнований (повторение);

- условия выполнения упражнений: Т-2 и Т-3, С-2 и С-3; СП-1;

- команды, подаваемые на линии огня (повторение);

- обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение).

## 2. Общая физическая подготовка:

- размеренный бег;

- подвижные игры;

- настольный теннис;

- ходьба на лыжах;

- плавание, прогулки;

- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;

- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

## 3. Специальная физическая подготовка:

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.

2. Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

3. Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

4. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

5. Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном.

6. Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнении выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

## 4. Специальные навыки.

Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»)

- за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,

- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном.

## 5. Техническая подготовка:

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

- однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения,

- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП и ДУБЛЬ-ТРАП;

- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ и СПОРТИНГ на разных местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным,

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

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

#### 6. Работа со спортивным и специальным оборудованием:

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном;
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням;
- выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными;
- работа над индивидуальными ошибками.

#### 7. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

1. Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
3. Сдача зачётов по теоретической подготовке.
4. Тренерская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовления, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.
5. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи.

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

1. Укрепление интереса к стендовой стрельбе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых.
3. Повышение уровня физической подготовленности стендовиков, совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, быстроты, равновесия, произвольного расслабления.
4. Закрепление знаний о правилах поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, закрепление навыков их выполнения.
5. Изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов, движение и вылет дроби; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
6. Дальнейшее изучение материальной части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-39.
7. Более глубокое понимание, осмысление и закрепление знаний о выстреле, об элементах техники его выполнения: изготовке, вкладке или вскидке, прицеливании, поводке, управлении спуском при затаивании дыхания.
8. Уточнение понимания сути явлений: «зона поражения», «ожиданно-неожиданный выстрел», «ожидание» и «встреча» выстрела.
9. Вред и недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.
10. Формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» до, во время и после выполнения выстрела.
11. Углубление знаний о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, поводке, прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании

дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение навыком*, выполняя выстрел, *контролировать* «параллельность работ») – первый год.

12. Совершенствование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, поводку, прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») – второй год.

13. Дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела в избранном упражнении.

14. Увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости) - первый год.

15. Совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок мощно, плавно (без рывка), автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

16. Освоение внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела.

17. Усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; причинах и целях развития стендовой стрельбы в СССР и России; стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; движениях: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловские стрелки»; воспитательном и прикладном значениях стендовой стрельбы; подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; единой спортивной классификации, спортивных разрядах.

18. Ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий (первый год обучения); проявления воли в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

19. Овладение мышечно-двигательными представлениями (идеомоторика).

20. Ознакомление с понятием «утомление» и с необходимостью чередования тренировочных нагрузок и отдыха, восстановительные мероприятия.

21. Ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника (второй год обучения).

22. Сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

23. Усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экраном телевизора.

24. Твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений Т-1 и Т-2, С-1 и С-2, СПК-1 и СПД-1 (первый год обучения), Т-3 и Т-4, С-3 и С-4, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2 (второй год обучения) в соответствии с правилами соревнований; команды, подаваемые на линии огня (повторение); обязанности боковых судей ( 1-ый год) и судьи-информатора ( 2-ой год).

25. Участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение спортивных разрядов.

26. Выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; рассказывать новичкам о правилах поведения на стенде и стрелковой площадке, мерах безопасности при обращении с оружием и боеприпасами; пропагандировать стендовую стрельбу среди товарищей по школе.

27. Выполнение обязанностей помощников бокового судьи.



#### 4.2.5. Тематический план для групп тренировочного этапа III года обучения.

Таблица 12

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>ТЕОРИЯ</b>		
1	Техника безопасности.	3
2	Физическая культура и спорт.	2
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1
4	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.	1
5	Техника выполнения выстрела.	8
6	Выполнение «выстрела» без патрона.	6
7	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	3
8	Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка	8
9	Физиологические особенности спортивной тренировки.	4
10	Периодизация спортивной тренировки.	4
11	Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.	6
12	Единая Всероссийская спортивная классификация по стендовой стрельбе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	4
13	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	2
14	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	2
15	Тактическая подготовка.	4
16	Психологическая подготовка.	8
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>66</b>
<b>ПРАКТИКА:</b>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	198
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	274
3	Специальные навыки.	124
4	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	75
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	50
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	41
7	Самостоятельная работа	108
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>870</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>936</b>

#### 4.2.6. Учебный материал для групп тренировочного этапа III года обучения.

##### 1. Теория.

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Движение дроби в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
5. Характеристика, основные части ружей: МЦ-108, МЦ-200, ИЖ-3 (повторение).
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).

7. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» без патрона – залог успешности овладения спортивным мастерством.

8. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).

9. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).

10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).

11. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

- «колебания», «устойчивость», «зона поражения»;
- «дергание» и «поддавливание»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

12. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление).

13. Утомление и восстановительные мероприятия.

14. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.

15. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

16. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

17. Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
  - обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)
  - условия выполнения упражнений: Т-3 и Т-4, С-3 и С-4; ДТ-3 и ДТ-4; СПК-2 и СПД-2
- обязанности судей секретариата соревнований (общее знакомство).

## 2. Общая физическая подготовка:

- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

## 3. Специальная физическая подготовка:

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.

2. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном.

3. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

4. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

5. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

## 4. Специальные навыки.

1. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя»):
  - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела;

- за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).

2. Овладение двигательными представлениями (идеомоторика).

#### 5. Техническая подготовка:

1. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение неточностей, вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание на гребень приклада головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:

- прямым, левым, правым с разными углами возвышения,

- прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП;

- поводка при выполнении выстрела в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на различных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере прочного освоения переход к более сложным; к концу первой половины учебного года выполнение как тренировочных упражнений: Т-3, ДТ-3, С-3 и СПК-2, а во второй половине - упражнений: Т-4, С-4, ДТ-4 и СПД по условиям соревнований,

- управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка);

- дыхание.

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

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

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

#### 6. Работа со спортивным и специальным оборудованием:

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона с патроном;

- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях;

- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований;

- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически);

- работа над индивидуальными ошибками.

#### 7. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика:

1. Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований.

2. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП.

3. Сдача зачётов по теоретической подготовке.

4. Тренерская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ новичкам о мерах, правилах поведения на стенде.

5. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора.

### **4.2.7. Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III года обучения.**

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых.

2. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности стендовиков; совершенствование специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления.

3. Периодическая проверка знаний правил поведения на стендах и стрелковых площадках, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма.

4. Усвоение сведений о траектории и ее элементах; полете дроби, причинах разброса; прочности и живучести стволов, причинах износа стволов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним; об окклюзии – поглощении газов металлом, его последствиях: нарушении поверхности ствола, снижении прочности, ухудшении боя оружия.

5. Изучение материальной части новых моделей оружия, овладение навыками устранения неполадок.

6. Дальнейшее совершенствование техники выполнения каждого из элементов и выстрела в целом в избранном упражнении.

7. Умение при выполнении значительного количества серий выстрелов с отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости).

8. Увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время тренировочного занятия многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 2-х разового выполнения избранного упражнения.

9. Доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма.

10. «Чистота» выполнения каждого из элементов выстрела – обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение каждого из элементов и выстрела в целом.

11. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения.

12. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

13. Совершенствование навыка выполнения выстрела без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела.

14. Совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», вкладку или вскидку, прицеливание, поводку, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

15. Совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за работой мышц, участвующих в удержании системы «стрелок-оружие» и выполнении всех элементов выстрела.

16. Овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование.

17. Участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта.

18. Усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ; о мощном развитии стендовой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР; об организации государственного руководства физической культурой и спортом, общественных организациях, ведущих работу по физической культуре и спорту; об участии в международных соревнованиях разного уровня: встречах между командами стран, первенствах и чемпионатах Европы и мира, Олимпийских Играх; о значении развития массового спорта, подготовки резерва для сборных команд разного уровня; о роли и значении юношеского спорта, о соревнованиях, проводимых среди молодежи.

19. Углубление знаний о важнейшем свойстве внимания – распределении и необходимости следовать законам этого свойства; о концентрации и переключении внимания; о совершенствовании двигательных представлений (идеомоторика); о волевых качествах и условиях воспитания их; о чувствах или эмоциях; о темпераменте, характере, самовоспитании; побудительные мотивы и цели в деятельности спортсмена, их значение и влияние.

20. Углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером.

21. Усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение

приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований.

22. Углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.

23. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

24. Усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера.

25. Ознакомление с принципами построения тренировочного занятия, принципы планирования личных тренировочных занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера.

26. Проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой.

27. Твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений Т-4 и Т-5, С-4 и С-5, ДТ-3 и ДТ-4, СПК-2 и СПД-2 (первый год обучения), Т-5 и Т-6, С-5 и С-6, ДТ-5 и ДТ-6, СП-1, СПК-2 и СПД-2 (второй год обучения), Т-6 и Т-7, С-6 и С-7, ДТ-6, СП-2, СПК-2 и СПД-2 (третий год обучения) в соответствии с правилами соревнований; требований к оружию, изготовкам, экипировке.

28. Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов», выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора и помощника судьи в секретариате.

### **4.3. Методические указания по организации тренировочного процесса в стендовой стрельбе.**

#### **4.3.1. Основные принципы построения тренировки.**

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

##### **Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.**

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

##### **Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.**

Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимы постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование, и

усвоение знаний о закономерностях психики человека. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями, управлять психоэмоциональным состоянием и, как следствие, повысить уровень спортивного мастерства.

#### **Создание резервных функциональных возможностей стеновиков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.**

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

#### **Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.**

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

#### **Ранжирование соревнований в годичном цикле.**

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

#### **Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.**

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

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

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

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

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

### **4.3.2. Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствование.**

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

Таким сложным действием в стендовой стрельбе является выполнение выстрела.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Повторение действий по выполнению выстрела.**

Стрелки-стендовики выполняют разные по объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий – выстрелов, повторяющихся то количество раз,

которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а на состязаниях – правилами соревнований. Поэтому в стендовой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

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

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

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

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

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

#### **Чередование «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном.**

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

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

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

У начинающего стрелка, находящегося на более короткой дистанции, зрительное восприятие мишени, летящей с уменьшенной дальностью заброса, иное: у него нет той боязни «упустить» мишень, сделать «промах», какая бывает у новичков на полной дистанции при обычной дальности заброса. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему



«стрелок – оружие», прицеливаясь, догоняй мишень, наращивай усилие указательного пальца плавно, мощно и, не дергая, выполни выстрел».

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

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

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

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

Использование этой методики позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы, не поддавливая самый благоприятный для выстрела момент, и сводит к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных стрелков. Ее необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки и тренировочных первого года, но и на дальнейших этапах обучения в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются «промахи».

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и желательно в сочетании с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Поняв суть выполнения выстрела из пневматической винтовки в «районе колебаний», усвоив его технику и убедившись в целесообразности следования этой методике, начинающие стендовики с полным пониманием воспримут необходимость выполнения выстрела из стендового ружья в «зоне поражения». Выстрелы в «районе колебаний» и «зоне поражения» – действия одного порядка: стрелок не должен, уточняя прицеливание, затягивать выстрел. Если у стрелка-пулевика при затягивании выстрела не хватит дыхания, ухудшится четкость восприятия прицельных приспособлений и мишени, нарушится устойчивость, то он может отложить выстрел. У спортсмена-стендовика такой возможности нет. Он подает сигнал (команду) о готовности принять мишень и должен выполнить выстрел быстро даже при некоторой неточности в прицеливании. Если он начнет уточнять прицеливание, уйдет драгоценное время, выстрел затянется, и это окажется причиной «промаха». Овладение техникой выполнения выстрела в «зоне поражения» позволит спортсмену достаточно быстро достичь высоких результатов.

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

#### **Выполнение выстрела по мишени – «белый лист».**

Многие новички, делая свои первые в своей жизни выстрелы из пневматической винтовки, слышат негромкие звуки и убеждаются в отсутствии ощутимой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа, значительно большего по размеру, чем бланк мишени № 8. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, почувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени – «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное – не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела.

Если мишень – «белый лист» будет без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

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

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

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

#### **Выполнение выстрела без ограничения времени.**

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

Каждая из методик применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методики при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела и периодически при появлении «промахов» и ухудшении техники.

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

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

## **4.4. Программный материал по видам подготовки.**

### **4.4.1. Теоретическая подготовка.**

Стендовики должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с

историей развития стендовой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

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

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

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

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

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:
  - на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября);
  - полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);
  - начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

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

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (приложение 1).

## **Физическая культура и спорт.**

- Понятие о физической культуре и спорте.
- Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.
- Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль и значение детского и юношеского спорта.
- Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).
- Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.
- Значение победных выступлений советских и российских стендовиков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

## **Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы.**

- Причины, обусловившие возникновение пулевой и стендовой стрельбы.
- Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового и стендового спорта в дореволюционной России. Первые состязания по стрельбе.
- Стрелковый и стендовый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобща в развитии стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».

- Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне.
- Стендовая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх.
- Достижения советских и российских стендовиков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
- Проводимые в стране соревнования по стендовой стрельбе среди молодежи: юношей, juniоров. Успехи молодых спортсменов на международных соревнованиях.

### **Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

- Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований является первостепенной задачей тренерского состава школ и сотрудников стрельбища. Руководство стрелковых стендов обязано обеспечить порядок нахождения на стрельбище занимающихся и зрителей, исключающий возможность несчастного случая.
- Тренеры несут ответственность за нарушение мер безопасности и гигиенических норм при проведении тренировочных занятий.
  - Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:
    - контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;
    - формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;
    - воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;
    - контроль со стороны тренеров-преподавателей за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;
    - обеспечение четкого порядка при проведении тренировочных занятий;
    - высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;
    - предупреждение возможности хищения оружия;
    - исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
    - оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а так же таблицами (указателями) по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.
  - Обеспечение гигиенических норм включает следующее:
    - соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;
    - контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках;
    - использование при стрельбе наушников-антифонов, а вне площадок – затычек различных типов: вата, «беруши» и другие средства.
  - Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.
    - Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:
      - появляться в зоне огня;
      - выходить на стрелковую площадку без тренера;
      - собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;
      - пользоваться случайно найденными патронами;
      - трогать чужие оружие и патроны;
      - заходить в траншеи, будки, помещения оператора;
      - заглядывать в окно вылета мишени;

- громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих;
- стрелять в мишень, поданную другому стрелку;
- стрелять по птицам и животным, появившимся в зоне огня;
- пользоваться неисправным оружием;
- оставлять оружие без присмотра;
- поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядки, осечке, а также при задержке подачи мишени;
- перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной;
- тренироваться без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
- находиться на стрелковой площадке без наушников-антифонов;
- оставлять на площадке некачественные патроны с осечками, их нужно обязательно сдать тренеру;
- продолжать стрельбу при появлении в зоне выстрела человека или животного;
- перемещаться по стрельбищу с оружием вне установленного маршрута.
- При звуках предупреждающего сигнала из будок стрелков обязан сразу же открыть ружье.

### **Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.**

▪ Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся во время проведения занятий. В основе безопасности лежит четкая организация порядка в классе и на площадке, высокая дисциплинированность занимающихся.

▪ Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. Несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непровольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю. Тренер обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить, какие последствия имеет непровольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела как из стендового, так и из пневматического оружия.

▪ Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у юных стрелков в процессе занятий в классе при освоении стрельбы из пневматической винтовки и тренировок без патрона со стендовым оружием. К занятиям на стрельбище допускаются стрелки, твердо усвоившие и неукоснительно выполняющие правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в журнале о сдаче зачета.

▪ Необходимо периодически проверять знания правил поведения на стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, постоянно следить за их соблюдением.

▪ Должно быть изучено и усвоено следующее:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;
- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
- порядок выдачи стендовикам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования;
- недопустимо касаться и использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;

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

### **Баллистика.**

- Баллистика дробового выстрела – наука о движении дробового снаряда в канале ствола с момента его начала до достижения цели (точки падения), она состоит из взаимосвязанных частей: внутренней баллистики и внешней баллистики.
- Выстрелом называется выбрасывание снаряда из канала ствола оружия энергией пороховых газов, образующихся при сгорании порохового заряда.
- Понятия «горение» и «детонация» как характеристики механизма взрывчатого превращения. Взрывчатые вещества (ВВ) разделяются на инициирующие (капсюльные составы), дробящие (тротил, гексоген, аммонал и подобные) и метательные (пороха). Иницирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения – способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая снаряду движение в канале ствола.
- Внутренняя баллистика дробового выстрела – наука о законах движения дроби, контейнеров или пыжей в канале ствола и о процессах, сопровождающих выстрел из

гладкоствольного оружия: воспламенении и горении пороха, образовании пороховых газов, возникновении давления, движении и вылете дробового снаряда.

▪ Общие понятия внутренней баллистики. При ударе бойка по капсюлю патрона происходит срабатывание инициирующего состава и воспламенение порохового заряда, находящегося в патроне. Горение пороха сопровождается выделением большого количества раскаленных до 2000°C пороховых газов, стремящихся увеличить занимаемый ими объем. Давление пороховых газов растет особенно быстро в начальный период, когда дробовой снаряд некоторое время неподвижен, противодействуя давлению пороховых газов собственной инерцией покоя и сопротивлением завальцовки гильзы.

▪ В явлении выстрела различают следующие периоды:

- пиростатический период - от начала горения порохового заряда до начала его движения;
- период форсирования - от начала движения снаряда до раскрытия завальцовки; чем тяжелее снаряд (больше его масса), а следовательно, и инерция покоя, чем прочнее его закрепление завальцовкой в гильзе, тем быстрее происходит рост давления форсирования и больше его величина;
- пиродинамический период - от начала движения дробового снаряда в канале ствола до полного сгорания порохового заряда; в гладкоствольном оружии максимальное давление может достигать величины 700-800 кгс/см<sup>2</sup> (в среднем – 400-600 кгс/см<sup>2</sup>);
- термодинамический период – от момента конца горения порохового заряда до момента вылета снаряда из канала ствола; величина давления пороховых газов в момент вылета дробового снаряда из канала ствола называется дульным давлением; величина его у гладкоствольного оружия равна примерно 30-50 кгс/см<sup>2</sup>; при дробовом снаряде дульное давление пороховых газов отрицательно сказывается на кучности боя и равномерности осыпи: чем оно меньше, тем выше качество патрона;
- период последствий – от момента вылета дробового снаряда из канала ствола до момента прекращения действия на него истекающих пороховых газов; в выстреле из гладкоствольного оружия данный период имеет особенное значение для формирования дробового снаряда (снопа).

▪ Дробь, имеющая форму правильного шара, является лучшей для дробового выстрела, и любое нарушение формы не только увеличивает сопротивление воздуха, но и создает предпосылки к возникновению аэродинамических сил, отклоняющих деформированные дробины от полета по баллистической траектории. В связи с этим важно знать внутрибаллистические процессы, происходящие с дробовым снарядом, влияющие на деформацию дробины, а также способы её уменьшения:

- деформация дроби при переходе снаряда из гильзы в канал ствола;
- истирание дробинок при движении по каналу ствола;
- повреждение дроби при прохождении различных дульных сужений (цилиндр, чок, полчок).

▪ Давление пороховых газов вызывает движение контейнера с дробью вперед, а оружия назад. Это движение оружия назад во время выстрела называется отдачей. Энергия отдачи – важный фактор при выборе ружья.

▪ Приемлемую для человека отдачу подразделяют на сильную (12-20 кгс·м), среднюю (4-5 кгс·м) и малую (2-3 кгс·м). Для уменьшения неприятного ощущения при отдаче следует подобрать приклад, соответствующий телосложению стрелка. Отдачу уменьшают резиновые затыльники-амортизаторы.

▪ Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутия являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения снаряда. Необходима тщательная чистка оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов, – окклюзия, поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия. Пригодность ствола для длительной стрельбы называется «живучестью», способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение «живучести» ствола достигается бережным



отношением и правильным уходом за ним.

- Общие понятия внешней баллистики.
- Внешняя баллистика дробового выстрела – наука о законах движения дроби, контейнеров или пыжей в воздухе от момента окончания действия на них пороховых газов до момента достижения ими цели (точки падения).
- Внешняя баллистика основывается на законах механики, тесно связана с аэродинамикой, гравиметрией и теорией фигуры Земли. Баллистический расчет дает все основные данные о траектории и характеристиках движения снаряда, исходя из которых можно судить о необходимых параметрах для огнестрельного оружия.
- Траектория – путь, по которому движется центр дробового снаряда (снопа). Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная и вертикальная.
- Основные факторы, влияющие на рассеивание дроби в полете:
  - используемая дробь по размеру (номеру) и мягкости;
  - качество сборки используемого патрона («согласованность» дроби в снаряде);
  - соотношение массы заряда пороха к массе дробового снаряда;
  - виды используемых контейнеров и пыжей;
  - виды и качество сверловки ствола и дульного сужения;
  - степень деформации дроби в момент выстрела;
  - атмосферные явления и температурный режим использования оружия (нагрев ствола).
- К разделу прикладной внешней баллистики относится умение стрелка рассчитывать и экспериментально определять диаметр разлета дробового снопа на различном удалении от дульного среза, а также знание характеристики поражающих свойств дроби на подлете к цели.

### **Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.**

- Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск.
- Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки.
- Винтовки пневматические: учебные ИЖ-22 и ИЖ-38. На этих же заводах изготавливается гладкоствольное оружие: ружья для любителей-охотников и для спортсменов высочайшего мирового уровня.
- Общие сведения об оружии, используемом в стрельбе. Устройство, взаимодействие частей пневматических винтовок (общие сведения).
- Устройство ружей, основные части, взаимодействие их. Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: открытый прицел – планка с прорезью и прямоугольная мушка (пневматическая винтовка). Прицельные приспособления на спортивных ружьях. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.
- Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль. Светофильтры.
- Экипировка: спортивный тренировочный костюм, брюки или шорты (низ штанины не выше 15 см от центра коленной чашечки) и рубашка или майка с рукавами, жилет, куртка или ветровка-дождевик, кроссовки или обувь повседневная, стрелковая шапочка с козырьком (бейсболка), стрелковые перчатки, наушники, очки-светофильтры. Одежда стрелка должна быть опрятной и соответствовать официальной обстановки соревнований.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

- Общие сведения о строении организма человека.
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

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

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

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

### **Гигиена, режим, закаливание.**

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

### **Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе.**

#### **Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.**

- Основные виды спортивных соревнований и их роль в тренировочном процессе:
- задачи соревнований;
- виды соревнований;
- правила проведения соревнований по стендовой стрельбе;
- возрастные группы участников соревнований;
- права и обязанности участников соревнований.

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

## **Единая Всероссийская спортивная классификация по стендовой стрельбе.**

### **Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.**

- Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации.
  - Единая Всероссийская спортивная классификация
  - Спортивный разряд – критерий специальной подготовленности спортсмена, отражающий уровень его спортивного мастерства.
  - Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по стендовой стрельбе.
    - Условия выполнения требований спортивной классификации.
    - Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.
    - Органы, ведающие присвоением разрядов и званий.
    - Требования и условия их выполнения по стендовой стрельбе за рубежом.

## **Понятие об утомлении и переутомлении.**

### **Восстановительные мероприятия в спорте.**

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

- основные приемы и виды спортивного массажа;
- использование парной и суховоздушной бани;
- общие правила пользования баней.

### **Планирование и учёт тренировочных нагрузок.**

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

### **Периодизация спортивной тренировки.**

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

#### **4.4.2. Тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4.4.3. Психологическая подготовка.**

Основные задачи психологической подготовки спортсмена по стендовой стрельбе:

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка предусматривает применение следующих методов:

- словесные методы: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, внушение, одобрение, критика;
- выполнение спортивных нормативов;
- постепенное усложнение задач направленных на повышение результата;
- использование проблемных ситуаций;
- психологические установки;
- выполнение общественных работ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.4.4. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

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



сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у спортсменов, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются с напряжением, вызываемым постоянными значительными объемами тренировочных нагрузок, медленнее восстанавливают работоспособность.

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- развитие подвижности и эластичности мышечно-связочного аппарата спортсмена, несущего непосредственную нагрузку при выполнении выстрела;

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

Общефизическая и специальная физическая подготовки должны осуществляться на всех этапах учебного процесса в различных частях тренировочного занятия: разминке-начальной части, в работе с оружием - основной части и в заключительной, когда необходимо выполнять упражнения восстановительного характера: на расслабление и корригирующие осанку.

#### **Физические качества, их развитие и совершенствование.**

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

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

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

Используя метод неопредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения, для совершенствования выносливости (силовой и статической) применяются различные отягощения, выбор которых зависит от возраста, пола и подготовленности спортсмена. Это могут быть гантели, набивные мячи, эспандеры, силовые тренажеры со средними и малыми весами. Необходимо учитывать не только величину тренирующего отягощения, но количество повторов движений и темп их выполнения. В стендовой стрельбе неопредельным отягощением является ружье. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления *некоторого* утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняя упражнения с околопредельным отягощением. Околопредельные и предельные отягощения нельзя применять в работе с начинающими спортсменами и со слабоподготовленными, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с

отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Использование значительных отягощений связано с большим напряжением мышц, что снижает способность к произвольному расслаблению, столь необходимому в паузах между выстрелами. Применение этого метода требует большой осторожности. Достаточно часто используются изометрические (статические) упражнения, выполнение их характеризуется напряжением мышц при отсутствии движений, а усилия спортсмена направлены, как правило, на неподвижный предмет. Примером может служить удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей и в том числе ружья. В каждом упражнении следует выполнять от 5 до 20 максимальных напряжений, паузы между которыми 10-20 с. На тренировке выполняются 3-5 упражнений до появления усталости. Использование изометрических упражнений позволяет сократить время, затрачиваемое на силовую подготовку во время тренировочного занятия. Они могут выполняться в любой обстановке, даже дома, многие упражнения не требуют специального инвентаря. Развивая силу, изометрические упражнения положительно влияют на технику. Однако они не могут полностью заменить обычные, динамические движения, а лишь дополняют их.

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

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

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

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

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

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- акробатические прыжки (кувырки, перекуты, перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага;

– игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения;

– комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

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

Быстрота – это способность:

– мгновенно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

– обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;

– выполнять движение в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

В стендовой стрельбе быстрота проявляется в скорости реакции на появление мишени и скорости выполнения выстрела. Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом *необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование*. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть сконцентрировано и направлено на ожидаемый сигнал к действию (вылет мишени).

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

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

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

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

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;

- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;

- установки на повышение «чувства пространства, времени, точности мышечных ощущений».

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

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

- удлинение времени сохранения позы;

- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

- уменьшение площади опоры.

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

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

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц, от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;

- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками»(их должно быть как можно больше);

- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;

- расслаблять различные группы мышц последовательно;

- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

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

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

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

#### **4.4.5. Техническая подготовка.**

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

#### **Основы техники выполнения выстрела в стендовой стрельбе.**

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

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

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

### **Выполнение выстрела на траншейном стенде в упражнении «ТРАП».**

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

#### **Изготовка.**

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

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

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

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

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

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

**Элементы изготовки:**

- *ноги* – левая стопа ставится под углом 10-15° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая – под углом 25-30°; расстояние между пятками равно приблизительно одной стопе, носки слегка разведены в стороны; центр тяжести несколько смещается к левой ноге, акцент на переднюю часть стопы; спортсмен должен стоять в пределах стрелкового места;

- *колени* – почти прямые (выпрямлены); для обеспечения плавности поводки, не следует жестко закреплять мышцами коленные и голеностопные суставы;

- *туловище* – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть в тонусе (оптимальном напряжении); перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;

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

- *левая рука* - со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами ближе к последнему;

- *кисть левой руки* обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;

- *правая рука* - локоть опущен свободно; кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;

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

- *кисти рук* - располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, и обеспечивает оптимальное управление им при поводке, а также более точное прицеливание;

- *голова* – лежит ровно, без наклона вправо, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки и мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

**Характерные ошибки в изготовке:**

- неоднобразная изготовка по характеру позы и мышечному напряжению;  
- неточное положение на номере относительно «зоны вылета» мишени;  
- изменение положения ружья относительно плеч за счет выведения левой руки влево (изготовка левым боком вперед);

- излишнее мышечное напряжение из-за неверного распределения центра тяжести;  
- чрезмерное мышечное напряжение при ожидании вылета мишени, что может привести к возникновению ошибок в других элементах выстрела, например в поводке;

- чрезмерное сгибание в пояснице;  
- прогиб в пояснице (изготовка животом вперед);  
- смещение центра тяжести на правую (левую) ногу или на пятки (носки) при выполнении подготовительного движения стволами – опускание стволов до исходного положения;

- опускание концов стволов ниже должного уровня;  
- опускания стволов руками при подготовке исходного положения к команде на вылет мишени.

**Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие»:**

- неоднобразное положение левой руки на цевье;  
- локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);

- локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;  
- неоднобразная хватка рукоятки приклада кистью;  
- неоднобразная хватка по мышечным усилиям;  
- неоднобразное положение головы на гребне приклада;  
- отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;

- нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
- перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время поводки;
- неоднобразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания (в системе «стрелок-оружие»);
- значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;
- смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;
- неоднобразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

#### **Вкладка.**

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

#### **Характерные ошибки при выполнении вкладки ружья в плечо:**

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

#### **Поводка.**

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

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

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

В поводке выделяются три фазы: *начальная* (стартовая), *средняя* и *завершающая*. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получает во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не участвующих в выполнении поводки. Подключение к поводке рук является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение быстро, но мягко, без рывка, который почти всегда приводит к неточному выходу на мишень. Такой характер движения системы «стрелок-оружие» в *начальной фазе* поводки определяет точность совпадения перемещения оружия с траекторией полета мишени, а также задает ускорение для *средней фазы* поводки. В процессе поводки (*средняя фаза*) происходит постепенный



обгон мишени. Важно, чтобы он проходил со скоростью, доступной для восприятия (контролировался стрелком) и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку правильно сориентировать оружие и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность ее поражения. Оптимальный по скорости и стабильный по ритму обгон мишени обеспечивают условия для выполнения завершающего действия – нажим на спусковой крючок. Нажим осуществляется на фоне *завершающей фазы* поводки, когда перемещение прицельной линии совпадает с траекторией полета мишени, при этом скорость перемещения «стволов» выше скорости полета мишени. Оптимальные скорость и ритм выполнения поводки и обгона мишени позволяют выполнять выстрелы достаточно быстро и с высокой степенью надежности. Особого внимания требуют *начальная* фаза и использование инерции движения оружия в *средней* и *завершающей* фазах, а также формирование оптимального ритма выполнения поводки и обгона мишени.

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

***Характерные ошибки при выполнении поводки:***

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

Стрелок привыкает заканчивать поводку одновременно с выстрелом.

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

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

**Прицеливание.**

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

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

***Характерные ошибки в прицеливании:***

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

Примечание. У начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений; для этого тренер должен визуально со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки; во

избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике.

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

#### **Управление спуском.**

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

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

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

#### **Характерные ошибки при управлении спуском:**

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

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

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

### **Дыхание.**

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

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

#### **Характерные ошибки при выполнении дыхания**

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

### **Выполнение выстрела.**

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

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

- умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела (длины рук, шеи, кисти);

- однообразие выполнения всех элементов изготочки;

- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготочку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготочиваться относительно «зоны вылета» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготочки;

- умение правильно распределять центр тяжести своего тела для обеспечения свободного управления системой «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;

- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);

- длительное и многократное нахождение в изготочке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления (развитие силовой выносливости);

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);

- умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;

- умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;

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

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;
- умение автономно выполнять указательным пальцем нажим на спусковой крючок без включения (напряжения) других групп мышц;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок в сочетании с четко выполняемыми остальными элементами выстрела, доведение нажима до автоматизма;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрел в целом, постепенно доводя до автоматизма;
- умение выполнять выстрел, не ожидая его, - элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
- умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;
- умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность работ»);
- умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишени;
- умение своевременно реагировать на вылет мишени мягким и слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траектории полета мишени, при этом недопустимо перемещение оружия за счет работы рук;
- выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») с быстро, но плавно в начальной фазе, оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе и совмещением движения системы «стрелок-оружие» с траекторией полета мишени при использовании инерции движения оружия в завершающей фазе;
- умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах поводки;
- выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на обгон мишени, которое обеспечивает условия для своевременного завершения нажима на спусковой крючок.

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

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

- исходное положение – положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);
- положение рук на ружье, ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);
- однообразное накладывание головы на гребень приклада (разучивание в начале без прицеливания, а затем с прицеливанием);
- прицеливание при стрельбе из ружья: прицельная линия и мушка (особенности прицеливания в стендовой стрельбе);
- правильное положение глаза относительно прицельной планки, проверка положения глаза относительно мушки;
- тренировка ведущего глаза;
- определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса;
- соединение изготовления, вкладки и прицеливания (без нажима на спусковой крючок);
- удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);

- активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола ружья без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима на спусковой крючок постепенное, в несколько приемов);
- автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- соединение изготовления, вкладки, прицеливания и нажима на спусковой крючок на фоне светлой стены (без поводки);
- опускание ружья до уровня, соответствующего переднему срезу козырька траншеи;
- поводка – перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, рук, головы на оружии, глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
- поводка - перемещение оружия влево, вправо, вниз, вверх, круговые перемещения оружия справа налево и слева направо с контролем за фиксацией оружия в плече, головы на гребне приклада и глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
- вкладка, прицеливание и поводка по заданным траекториям (без нажима на спусковой крючок) по мишеням;
- вкладка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении – выполнение «выстрела» без патрона;
- выполнение изготовления и поводки перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;
- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз по прямым угонным мишеням (с небольшим углом возвышения и со значительно уменьшенной дальностью заброса);
- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням с постепенно увеличиваемыми углами возвышения и дальностью заброса мишеней;
- выполнение «выстрелов» без патрона по прямым мишеням с разными углами возвышения, включая средние и большие, кроме минимальных, и с дальностью заброса мишени, определяемой правилами соревнований;
- выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби по прямым мишеням с разными углами возвышения;
- выполнение выстрелов стандартными патронами по прямым мишеням с разными углами возвышения;
- выполнение серий из 2-5-ти выстрелов в группах начальной подготовки;
- увеличение нагрузки в тренировочных группах: 1-го года обучения - выполнение нескольких серий из 10-15-20-25-ти выстрелов, 2-го года обучения - выполнение нескольких серий из 25-30-35-40-45-50-ти выстрелов, в старших группах – значительно большего количества, исходя из подготовленности стрелков.

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

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

- выполнение на первых занятиях «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз;
- использование специально заряженных патронов с минимальными навесками пороха и дроби;
- использование укороченной дистанции (выход вперед) и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный, в несколько приемов, отход на основной (исходный) рубеж;

- использование уменьшенной дальности заброса мишеней и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенное, в несколько приемов, увеличение дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами выполнения упражнения и более.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении ТРАП:***

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

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

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

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

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

### **Изготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

### **Вкладка.**

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



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

### **Поводка.**

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

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

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

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

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

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

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

Очень важным моментом при выполнении дублета является выбор мишени, которая поражается первой. В зависимости от номера, на котором стоит стрелок, мишени подразделяются на

ближнюю и дальнюю. Современное ведение стрельбы предполагает выполнение первого выстрела по дальней мишени, а второго по ближней. Такой порядок поражения мишеней в значительной степени облегчает координирование выполнения обоих выстрелов.

### **Прицеливание.**

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

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

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

### **Управление спуском.**

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

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

- понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке – «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;

- показ управления спуском - наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер-преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);

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

- объяснение – рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключающим рывок («дергание»); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью, расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

Успешность выступлений на соревнованиях стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, без рывка, не «поддавливая». Поэтому в

тренировочных группах необходимо выделять на каждом занятии определенное время для освоения и выработки прочного навыка выполнения правильного нажима на спусковой крючок.

### **Дыхание.**

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

#### **Характерные ошибки при выполнении дыхания.**

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

### **Выполнение выстрелов.**

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

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

- умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела (длины рук, шеи, кисти);
- однообразие выполнения всех элементов изготки;
- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны вылета» мишеней; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготки;
- умение правильно распределять центр тяжести своего тела для обеспечения свободного управления системой «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;
- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении двух подряд выстрелов (дуплета), переходя от одной мишени к другой;
- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких дуплетов, серий, всего упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- длительное и многократное нахождение в изготке для выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнения без значительного утомления;
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-ти и более секунд;
- умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позе;
- умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрелов, во время и после их выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
- однообразное наложение головы на гребень приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;

- умение автономно выполнять нажим на спусковой крючок указательным пальцем, без включения (напряжения) других групп мышц;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок в сочетании с четко выполняемыми остальными элементами выстрелов (дуплета), доведение нажима до автоматизма;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доводя до автоматизма;
- умение выполнять выстрелы, не ожидая их, - элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
- умение воспринимать отдачу оружия, без ответной реакции на выстрел;
- умение координировано выполнять элементы техники дуплета («параллельность работ»);
- умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишеней;
- умение своевременно реагировать на вылет мишеней мягким, слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траекториям полета мишеней, при этом недопустимо перемещение оружия за счет работы рук;
- выполнение поводки (уточнение прицеливания) в начальной и завершающей фазе первого выстрела и при использовании инерции движения оружия после первого выстрела, выполнение переходной фазы, выход в среднюю фазу и выполнение завершающей фазы второго выстрела;
- выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на «подход» (подводку стволов) к мишеням, который обеспечивает условия для своевременного завершения нажима на спусковой крючок.

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

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

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

Возможности настройки метательных машинок на разные по величине углы возвышения (от малых до больших) и изменение расстояния расхождения парных мишеней друг от друга (от

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе стрельбы по условным точкам-мишеням необходимо формировать стабильный ритм и оптимальную скорость поводки, при которых спортсмен четко воспринимает момент сближения стволов и мишени; поводка выполняется не слишком медленно. Занимающиеся должны привыкнуть к полной имитации действий, включая команду на подачу мишени и задержку (остановку) дыхания. Необходимо тщательный контроль за правильностью выполнения элементов и выстрела в целом особенно на завершающей фазе поводки: не оставлять без внимания ее замедление и остановку.

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

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

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

Характерные ошибки после первого выстрела:

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

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

## **Выполнение выстрела на круглом стенде в упражнении «СКИТ».**

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

### **Изготовка.**

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

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

Основопологающим принципом изготовления в упражнении СКИТ является определенное расположение стрелка на номере площадки относительно вылета одной или двух мишеней и траекторий их полета, рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее достичь устойчивое равновесие и свободное управление системой «стрелок-оружие» при выполнении одного или последовательно двух выстрелов (дуплета), которые вместе в каждой отдельно взятой попытке обеспечивают правильное выполнение вскидки-поводки и первого выстрела, переход к поводке и выполнение второго выстрела. Устойчивость и управляемость системы «стрелок-оружие» при выполнении выстрела должны быть охарактеризованы как «очень хорошие».

Особое внимание необходимо уделять координированию действий, направленных на следующие:

- принятие изготовки перед подачей команды голосом (нижняя часть приклада касается специальной маркировочной полоски, укрепленной на одежде стрелка в месте, определяемом правилами соревнований);

- выполнение вскидки, прицеливания, поводки - уверенный выход в «зону поражения», нажима на спусковой крючок в движении при затаивании дыхания, восприятие отдачи оружия и переход ко второму выстрелу, если это дуплет.

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

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

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

#### ***Элементы изготовки:***

- ноги – левая стопа ставится под углом 20-25° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая – под углом 40-45°; из-за особенностей выполнения выстрела в упражнении СКИТ для сохранения равновесия системы «стрелок-оружие» требуется несколько увеличенная площадь опоры, поэтому расстояние между ногами немного больше, чем при выполнении упражнения ТРАП, носки слегка разведены в стороны; распределять вес тела с оружием предпочтительнее равномерно на обе стопы, акцент на переднюю часть стоп; мышцы ног могут быть слегка расслаблены, а колени незначительно согнуты; спортсмен должен стоять в пределах стрелкового места;

- колени – почти выпрямлены; для обеспечения плавности вскидки и поводки, не следует жестко закреплять мышцами коленные и голеностопные суставы;

- туловище – следует держать по возможности прямо, слегка наклонив вперед (перенос центра тяжести на переднюю часть свода стопы); все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть в оптимальном напряжении; перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;

- позвоночник – незначительно согнут в грудной части так и на столько, насколько необходимо для придания устойчивого равновесия системе «стрелок-оружие» без излишних мышечных усилий;

- левая рука - со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами ближе к последнему; положение ладони под цевьем должно соответствовать естественному положению полуоткрытой ладони без вывертов и скручиваний;

- кисть левой руки обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;

- правая рука - локоть опущен свободно; кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок; кисть обхватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;

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

- кисти рук - располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, обеспечивает оптимальное управление им при поводке и более точное прицеливание; для быстрой и точной вкладки приклада в плечо допустимо

некоторое смещение левой руки ближе к центру тяжести ружья или дальше от него (необходимость в этом возникает у отдельных стрелков из-за особенностей роста и длины рук);

- голова – лежит ровно, без наклона вправо, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения правого (если он ведущий) глаза совмещалась с осью прицельной планки и мушка проектировалась на середину прицельной планки; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

***Характерные ошибки в изготовке:***

***от плеча:***

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

пятки (носки);

***во время опускания оружия к бедру:***

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

***в стартовом положении:***

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

***Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие»:***

- неоднобразное положение головы на гребне приклада: вытягивание вперед, наклон вправо;
- неоднобразное положение левой руки на цевье;
- локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);
- локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;
- неоднобразная хватка по положению кисти;



- неоднообразная хватка по мышечным усилиям;
- отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;
- нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
- перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время поводки;
- неоднообразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания;
- значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;
- смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;
- неоднообразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

### **Вскидка.**

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

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

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

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

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

Многие тренеры используют подготовительное упражнение с такой последовательностью действий:

- принятие изготковки с оружием «от плеча» - пауза около 2-х секунд;
- опускание приклада в район гребня подвздошной кости - пауза около 4-х секунд, во время которой проверяются положение концов стволов и приклада (снятие излишнего напряжения);
- подъем ружья с одновременным касанием щеки гребня приклада и вкладыванием затыльника приклада в выемку плеча - пауза для проверки совпадения осей глаза и прицельной планки с мушкой.

**Вскидка** – элемент техники выполнения выстрела в упражнении СКИТ, наиболее сложный по координации и требующий особого внимания тренера и самого спортсмена. В процессе выполнения вскидки ружью придается первичная пространственная ориентация относительно мишени и создаются условия для последующего ее уточнения в процессе поводки. При выполнении вскидки стрелок плавным, ускоряющимся движением направляет ружье вверх к щеке и плечу.

Подъем ружья осуществляется по кратчайшей траектории. Левая рука делает незначительное движение вперед, поднимая приклад. Как только ружье окажется на уровне плеча и щеки, оно фиксируется в плечевой впадине и щекой. Положения щеки на гребне приклада, затыльника в плече и степень плотности фиксации их должны быть стабильными. Вкладка затыльника непосредственно в плечевой сустав не рекомендуется, так как в этом случае гораздо сложнее добиться его однообразного положения. Кроме того, нередки случаи травм плечевого сустава. Положение затыльника в плече должно быть таким, чтобы голова свободно, без наклона вперед располагалась на прикладе. Голова лежит плотно, без заметных усилий, соприкасаясь с прикладом примерно серединой щеки. Следует избегать наклона головы вперед, при котором прицеливание будет выполняться «исподлобья». При правильном, освоенном накладывании головы на гребень приклада ось глаза (зрения) стрелка должна совпадать с осевой линией прицельной планки автоматически. Этот автоматизм должен быть результатом большой тренировочной работы и правильной подгонки приклада с учетом индивидуальных особенностей стрелка.

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

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

При обучении вскидке необходима определенная последовательность действий:

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

Необходимо приучать начинающего стрелка контролировать следующее:

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

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

**Характерные ошибки при вскидке:**

- вскидка выполняется в замедленном темпе;
- рывковый характер вскидки;

- стрелок, поднимая ружье, одновременно поднимает правое плечо; это наиболее трудно исправляемая ошибка, устранение которой требует большой индивидуальной работы с начинающим спортсменом;
- во время вскидки стволы оказываются выше или ниже намеченной траектории из-за подрабатывания левой руки;
- затыльник вставляется слишком высоко, только нижней частью, поэтому голова занимает чрезмерно прямое положение с приподнятым вверх подбородком;
- затыльник вставляется в плечо слишком низко – голова наклоняется вперед, глаз смотрит исподлобья;
- моменты фиксации затыльника приклада в плече и головы на гребне приклада не совпадают по времени;
- во время подъема ружья или в момент его вкладки в плечо голова наклоняется вниз;
- недонос ружья до щеки при вскидке (остается зазор между щекой и прикладом);
- подъем ружья осуществляется со значительным выносом вперед, а затем (в момент вкладки) отведением его назад, то есть ружье движется не по кратчайшему пути, а по дуге;
- неоднобразная вкладка приклада в плечо: смещение по высоте и в сторону плечевого сустава;
- ружье вкладывается в плечо с заметным ударом, концы стволов отклонены от исходного положения вверх или вниз;
- в момент вкладки ружья в плечо ось прицельной планки смещена относительно оси глаза;
- при подъеме ружья стрелок меняет позу: разгибается в пояснице или переносит центр тяжести с ноги на ногу;
- после завершения вскидки стрелок не продолжает движение по траектории.

#### **Поводка.**

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

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

В поводке выделяются три фазы: начальная (стартовая), средняя и завершающая. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получило во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не участвующих в выполнении поводки. Подключение к поводке рук является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение быстро, но мягко, без рывка, который почти всегда приводит к несвоевременному обгону мишени. Такой характер движения в начальной фазе поводки определяет точность совпадения траекторий полета мишени и перемещения оружия, а также скорость последующих фаз поводки, от которой зависит скорость прохождения стволов через мишень. В процессе поводки (средняя фаза) происходит постепенный обгон мишени. Важно, чтобы обгон проходил со скоростью, доступной для восприятия стрелка, и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку правильно среагировать на ориентацию оружия и безошибочно (своевременно) выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность поражения мишени.

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

Необходимо уделять внимание формированию оптимального ритма выполнения поводки и обгона мишени. Особого внимания требуют начальная фаза и использование инерции движения

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

***Характерные ошибки при выполнении поводки:***

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

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

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

**Прицеливание.**

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

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

***Характерные ошибки в прицеливании:***

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

**Управление спуском.**

***Управление спуском*** – активный мощный, но плавный нажим на спусковой крючок указательным пальцем вдоль оси канала ствола; работа указательного пальца должна быть автономной, без изменения мышечных усилий кисти (напряжения или расслабления),

обхватывающей рукоятку ружья, а также включения каких - либо других групп мышц; освоение мощности нажима должно осуществляться постепенно в несколько приемов.

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

- понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке - «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;

- показ управления спуском - наложив свой палец на указательный палец новичка, тренер-преподаватель постепенно усиливает давление на спусковой крючок, дает стрелку возможность почувствовать, как плавно нарастает усилие (выполнение «выстрела» без патрона);

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

- объяснение – рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», исключая рывок («дергание»); указательный палец с оптимальным усилием накладывается на спусковой крючок (определенные мышцы уже включены в работу и готовы продолжить ее), при входе стволов ружья в «зону поражения» палец наращивает усилие одновременно плавно и очень мощно, что позволяет выполнить выстрел необычайно быстро, за доли секунды; командой к выполнению выстрела должна быть картина взаиморасположения в «зоне поражения» летящей мишени и стволов, а не мысль «пора нажимать»;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи ружья и звука выстрела.

**Характерные ошибки при управлении спуском:**

- нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, что характерно для начинающих стрелков;

- неоднобразный предварительный выжим натяжения спуска, что при дожиме приводит к опозданию или преждевременному выстрелу;

- рывковый характер нажима на спусковой крючок;

- рывковый характер начала движения указательного пальца с последующей длительной «обработкой» мишени, затягивание выстрела;

- поддергивание спускового крючка, связанное с желанием сделать выстрел более точно;

- поддергивание спускового крючка из-за неравномерного движения ружья в поводке;

- подключение к работе указательного пальца других групп мышц (например, увеличение или ослабление мышечных усилий кисти, обхватывающей рукоятку);

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

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

### **Дыхание.**

**Дыхание** – один из элементов техники выполнения выстрела. Дыхание разделяется на естественное, когда в паузах между выстрелами спортсмен не обращает внимание на этот процесс и принудительное, когда в паузах между выстрелами спортсмен сознательно учащает или замедляет

дыхание, а также увеличивает его глубину с целью ослабить стрессовое состояние, и на задержку на время вскидки, поводки и нажима на спусковой крючок.

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

#### ***Характерные ошибки при выполнении дыхания.***

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

#### **Выполнение выстрела.**

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

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

- умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела спортсмена (длины рук, шеи, кисти);

- однообразие выполнения всех элементов изготки;

- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготливаться относительно «зоны поражения» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготки;

- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении подряд двух выстрелов (дуплета), переходя от одной мишени к другой;

- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);

- длительное и многократное нахождение в изготке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления (развитие силовой выносливости);

- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);

- умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;

- умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;

- однообразное выполнение вскидки – действия, состоящего из быстрого, плавного подъема ружья и вкладывания затыльника приклада в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;

- выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») быстро, но плавно в начальной фазе, с оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе, совмещением системы «стрелок-оружие» с траекторией мишени в заключительной фазе;

- умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах поводки;

- выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на обгон мишени, которое обеспечивает условие для своевременного завершения нажима на спусковой крючок;

- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;

- умение управлять нажимом на спусковой крючок в различные моменты обгона мишеней: в момент подхода стволов к мишени, в момент прохождения стволов через мишень, в момент обгона мишени (нажим на спусковой крючок не должен замедлять поводку);
- умение выполнять нажим на спусковой крючок указательным пальцем автономно, без включения (напряжения) других групп мышц;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;
- умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доведя до автоматизма;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- умение выполнять выстрел, не ожидая его, – элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
- умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;
- умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность работ»);
- умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишени;
- умение своевременно реагировать на вылет мишени мягким и слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траектории полета мишени, при этом нежелательно перемещение оружия за счет работы рук.

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

Целесообразно предоставлять больше «попыток» с меньшим количеством повторов.

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

- исходное положение – положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);
- положение рук на ружье, ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);
- однообразная фиксация головы на гребне приклада (разучивание в начале без прицеливания, затем с прицеливанием);
- прицеливание при стрельбе из ружья: прицельная линия и мушка; особенности прицеливания в стендовой стрельбе;
- правильное положение глаза относительно прицельной планки, проверка положения глаза относительно мушки;
- тренировка ведущего глаза;
- определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела; проверка мышечного тонуса;
- опускание приклада ружья до исходного положения (нижняя часть приклада касается специальной маркировочной полосы, укрепленной на одежде спортсмена); траектория опускания приклада должна соответствовать траектории вскидки;
- выполнение вскидки – движения, которым стрелок поднимает ружье, поднося гребень приклада к щеке и одновременно вкладывая приклад в плечо; вскидка должна быть очень точной, быстрой и мягкой; плавное начало и мягкое вкладывание в плечо сначала на фоне светлой стены или белого листа, без точки прицеливания, затем по неподвижной цели;
- выполнение вскидки по нескольким различно расположенным целям;
- соединение изготовления, вскидки и прицеливания вначале на фоне светлой стены без поводки и нажима на спусковой крючок;

- определение и запоминание оптимальной величины мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса, устранение излишнего напряжения;
- принятие точной изготовки на номере в предполагаемую «зону поражения» мишени и выполнение разворота в «зону вылета» мишени перед подачей команды голосом без изменений в системе «стрелок-оружие»;
- удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);
- выполнение слитного движения: одновременное начало вскидки и поводки;
- изготовка, вскидка, прицеливание и поводка по траектории полета мишени без нажима на спусковой крючок;
- выполнение изготовки, вскидки, прицеливания и поводки по мысленно представляемым траекториям перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;
- поводка - перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, головы на гребне приклада, глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
- поводка – перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вниз, вверх, круговые перемещения оружия справа налево и слева направо без нарушения фиксации приклада в плече, головы на гребне приклада и глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);
- активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима постепенное, в несколько приемов);
- автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- соединение изготовки, вскидки, прицеливания и нажима на спусковой крючок вначале на фоне светлой стены без поводки (подготовительное упражнение);
- изготовка, вскидка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении по заданным траекториям при выполнении «выстрелов» без патрона;
- выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» (с заранее вставленным прикладом в плечо и фиксацией щекой гребня приклада) на разных номерах, начиная с 7-го стрелкового номера по мишеням с уменьшенной дальностью заброса, вылетающим из низкой будки, с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;
- выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби на разных номерах, начиная с 7-го стрелкового номера по мишеням, вылетающим из низкой будки с постепенным увеличением дальности заброса до величины, определяемой правилами соревнований;
- выполнение выстрелов в изготовке «со вскидкой» по мишеням, вылетающим из низкой будки с постепенным увеличением дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований, начиная с 7-го стрелкового номера с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;
- освоение быстрой вскидки, прицеливания, поводки, обгона мишени и своевременного нажима на спусковой крючок при выполнении «выстрелов» без патрона и выстрелов с патроном с облегченной навеской пороха и дроби по разным мишеням, начиная с легко осваиваемых и переходя последовательно к более сложным;
- разучивание и запоминание величины упреждения при выполнении выстрела на каждом стрелковом номере;
- имитация и выполнение выстрелов по мишеням, поданным стрелку по его команде;
- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени на 2-ом и 6-ом, 3-ем и 5-ом, а также 4-ом стрелковых номерах;
- выполнение выстрелов стандартным патроном с величиной заброса мишеней, определяемой правилами соревнований;
- выполнение серий из 2-5-ти и более выстрелов в группах начальной подготовки;



- увеличение тренировочной нагрузки в тренировочных группах: первого года обучения - выполнение в течение занятия нескольких серий из 10-15-20-25-ти выстрелов, второго года обучения - выполнение в течение занятия нескольких серий из 25-30-35-40-45-50-ти выстрелов.

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

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

- выполнение на первых занятиях «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз;

- выполнение первых выстрелов патронами с облегченными навесками пороха и дроби в положении «от плеча», используя неподвижную цель (желательно 100-долевую мишень);

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы;

- выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби со значительно уменьшенной дальностью заброса мишени на 7-ом и 1-ом стрелковых номерах;

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби на укороченных дистанциях (выход вперед, близко к «зоне вылета мишени» на 6-ом и 2-ом, 5-ом и 3-ьем, а также 4-ом стрелковых номерах); по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный отход на основной (исходный) рубеж, с использованием значительно уменьшенной дальности заброса мишени;

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований на 7-ом и 1-ом стрелковых номерах.

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

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

- постановка ног, обеспечивающая направление системы «стрелок- оружие» в «зону поражения» мишени;

- подъем ружья до уровня грудной мышцы;

- распределение центра тяжести системы «стрелок-оружие»;

- вкладка ружья в плечо и проверка положения затыльника приклада (ружье находится в положении, близком к горизонтальному);

- накладывание головы на гребень приклада и проверка положения мушки;

- опускание приклада ружья до маркировочной полосы на одежде стрелка (фиксация приклада ружья в районе гребня подвздошной кости);

- проверка мышечного тонуса (устранение излишнего напряжения);

- подача команды голосом;

- вскидка, прицеливание, поводка и выполнение нажима на спусковой крючок в движении.

Первоначально поводка выполняется медленно, после каждой из коротких серий по 5-7 повторов поводок необходим непродолжительный отдых. Через несколько занятий можно и нужно начинать освоение нажима на спусковой крючок в процессе поводки первоначально без уточнения прицеливания. Обязательным является тщательный контроль за правильностью действий, предупреждающий появление ошибок. Очень важно направлять внимание стрелков на формирование правильного ритма выполнения поводки: быстрое, но мягкое, без рывка начало движения в начальной фазе и использование инерции оружия в средней и завершающей фазах.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ.**

- нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;
- чрезмерное мышечное напряжение из-за ожидания выстрела;
- чрезмерно быстрое начало движения и поводки – стволы ушли вперед мишени: стрелок, уточняя прицеливание, затягивает его и не успевает своевременно нажать на спусковой крючок, нарушение координирования движений;
- переключение внимания с правильного выполнения элементов техники выстрела на его «ожидание» (ожидание отдачи, ее боязнь);
- переключение внимания с правильного выполнения элементов техники выстрела на попадание в мишень: слишком велико желание разбить тарелочку;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- замедление поводки и остановка стволов в момент нажима на спусковой крючок;
- нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий, например: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстро (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;
- нарушение фиксации головы на гребне приклада и несомещение осей глаза и прицельной планки;
- неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выполнения выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;

- неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;
- потеря контроля за концами стволов, возникающая из-за переключения внимания спортсмена на летящую мишень; это характерно при выполнении выстрелов по встречным мишеням («стрельба глазами»);
- несвоевременное нажатие на спусковой крючок;
- неумение переключать внимание с неудачного выстрела на подготовку к следующему, учитывая и исправляя допущенные неточности в действиях;
- неумение отдыхать между выстрелами и сериями;
- неумение приспосабливаться к погодным условиям: изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра;
- неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;
- неумение приспосабливаться к фону, на котором происходит полет мишени;
- нарушение мер безопасности.

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

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

### **Выполнение выстрела в упражнениях Спортинга – «СПОРТИНГ», «СПОРТИНГ-КОМПАКТ», «СПОРТИНГ-ДУПЛЕТНАЯ СТРЕЛЬБА».**

Упражнения Спортинга выполняются на площадках, размещение и количество которых определяется правилами соревнований в зависимости от упражнения. Упражнения Спортинга выполняются повторением выстрелов, направленных на поражение одиночных мишеней и дуплетов. Дуплеты бывают синхронные (две мишени вылетают одновременно), последовательные (вторая мишень вылетает после выстрела по первой мишени) и парные (мишени вылетают последовательно друг за другом).

Мишени имеют траекторию полета слева направо, справа налево, угонную под разными углами, встречную, диагональную слева и справа, катящуюся ребром по грунту (мишени: «заяц», «белка» и другие). Стрельба проводится в основном на местности с различным рельефом (горки, овраги, лесные поляны, просеки, кустарники), напоминающим охотничьи уголья, а летящие мишени имитируют полет дичи.

Траектории полета мишеней организаторы соревнований стараются «привязать» к той местности, где проводятся стрельбы. Траектории полетов мишеней определяются правилами соревнований в зависимости от упражнения.

#### **Изготовка.**

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

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

оружие», обеспечивая поводку, мышцами, не участвующими в удержании ружья, - залог точного выстрела.

**Элементы изготовления:**

- ноги – левая стопа ставится под углом 20-25° к направлению стрельбы и на полстопы выдвинута вперед, а правая – под углом 40-45°; распределять вес тела с оружием предпочтительнее равномерно на обе стопы, акцент на переднюю часть стоп; колени незначительно согнуты; стрелок должен стоять в пределах стрелкового номера;

- туловище – следует держать в оптимальном напряжении, слегка наклонив вперед; перед объявлением о готовности стрелок должен проверить мышечный тонус и устранить излишнее напряжение;

- левая рука - со свободно опущенным локтем выводится вперед и вправо, цевье лежит на ладони, между большим и указательным пальцами, ближе к последнему;

- кисть левой руки обхватывает цевье плотно, но без усилий, пальцы не должны находиться над прицельной планкой;

- правая рука - локоть опущен свободно, кисть расположена на рукоятке приклада так, чтобы указательный палец без напряжения был наложен на спусковой крючок, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим нажимать на спусковой крючок; между спусковой скобой и средним пальцем должен быть зазор во избежание ушиба при отдаче;

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

- кисти рук - располагаются примерно на одинаковом расстоянии от центра тяжести ружья, что исключает перенос тяжести на одну из рук, обеспечивает оптимальное управление им при поводке и более точное прицеливание; для быстрой и точной вкладки приклада в плечо допустимо некоторое смещение левой руки ближе к центру тяжести ружья или дальше от него (необходимость в этом возникает у отдельных стрелков из-за особенностей роста и длины рук);

- голова – лежит ровно, без наклона, опираясь щекой на гребень приклада так, чтобы ось зрения ведущего глаза совмещалась с осью прицельной планки и мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части; мышцы шеи находятся в оптимальном напряжении.

Основопологающим принципом изготовления в упражнениях СПОРТИНГА является определенное расположение стрелка на номере площадки относительно вылета одной или двух мишеней и траекторий их полета, рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее достичь устойчивого равновесия и свободной управляемости системой «стрелок – оружие» при выполнении одного или двух выстрелов (дуплета), которые вместе обеспечивают правильное выполнение поводки и первого выстрела, переход к поводке и второму выстрелу. Особое внимание необходимо уделять координированию действий, направленных на следующее:

- принятие изготовления перед подачей команды голосом;

- выполнение вскидки, прицеливания, поводки (уверенный выход в «зону поражения») и нажима на спусковой крючок.

При изготовке стрелка перед выстрелом на каждую мишень необходимо определить:

- точку вылета мишени;

- место восприятия;

- скорость полета мишени;

- траекторию ее полета;

- место вскидки и привязки к траектории полета мишени;

- предполагаемое место выстрела.

Перед выстрелом стрелок должен сделать следующее:

- изготовиться ружьем, расположить ступни ног и тело так, чтобы в предполагаемом месте выстрела по мишени спортсмен находился в состоянии устойчивого равновесия и чтобы при отдаче во время выстрела не была нарушена система «стрелок-оружие»;

- повернуть корпус в «зону вылета» мишени в место предполагаемой вскидки ружья в мишень ровно на половину траектории ее полета; поворот корпуса вместе с ружьем осуществляется мышцами ног, колени чуть согнуты;

- повернуть голову в «зону вылета» мишени;

- направить стволы в «зону восприятия» летящей мишени, в которой определяется направление, высота и скорость ее перемещения;

- сосредоточив внимание на «зоне вылета» мишени, произнести команду на ее подачу;
- увидев мишень и определив направление и скорость ее полета, выполнить мягкую и точную вскидку ружья в «зону полета» мишени; левая рука направляет концы стволов, а правая вставляет приклад в плечо (для стрелков, стреляющих справа);
- поворачивая корпус и удерживая ружье руками плотно в плече, глядя через прицельную планку, направить систему «стрелок-оружие» по траектории полета мишени со скоростью, немного превышающей ее скорость;
- обгоняя мишень и продолжая движение стволов по траектории, нажать на спусковой крючок; если изготовка была принята верно, то выстрел будет выполнен в предполагаемом ранее месте.

Идеальное движение системы «стрелок-оружие» относительно полета мишени то, когда прицельная линия движущегося ружья как бы подчеркивает траекторию ее полета.

Описанные требования к изготовке стрелков при выполнении упражнений СПОРТИНГА являются основными при обработке большинства мишеней.

Существуют некоторые различия в расположении опоры ног на стрелковом месте и разворота корпуса относительно полетов мишеней:

- при полете мишени примерно на уровне горизонта корпус держится прямо с небольшим наклоном плеч вперед, опора ног на обе стопы примерно одинакова;
- при изготовке на встречную мишень, пролетающую через голову или из-за головы (угонная), корпус более открыт и расположен боком относительно траектории полета мишени, а центр тяжести смещен в сторону ноги, находящейся сзади, стопы ног расположены ближе друг к другу;
- при низколетящей мишени (стрельба по «бегущему зайцу» или по мишени, летящей в овраге) центр тяжести смещен к ноге, находящейся впереди, а корпус наклонен вместе с ружьем вниз;
- при стрельбе дуплетов (поочередных выстрелов) определяются траектории и скорости полета первой и второй мишеней, предполагаемые «зоны поражения», изготовка для выполнения выстрела по первой мишени, затем «переход» на вторую мишень и выполнение второго выстрела.

#### ***Характерные ошибки в изготовке:***

##### от плеча:

- неточная изготовка на номере относительно вылета мишени;
- голова наклонена вперед – стрелок смотрит на (через) прицельные приспособления исподлобья;
- низкое положение затыльника приклада – плечо приподнято вверх;
- затыльник приклада упирается не в плечевой выем, а в сустав;
- ружье удерживается в плече с излишним усилием;
- центр тяжести системы «стрелок-оружие» чрезмерно смещен к опорной ноге или наоборот;

##### во время опускания ружья к бедру:

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

##### в стартовом положении:

- положение приклада не соответствует требованиям правил соревнований, приклад в изготовке находится слишком высоко или низко;
- приклад выведен далеко вперед или отведен назад, при этом ружье удерживается выпрямленными или чрезмерно согнутыми в локтях руками, что приводит к лишним движениям при вскидке;
- приклад прижимается в район гребня подвздошной кости (должен лишь касаться);
- правый локоть опущен вниз и прижимается к ружью или чрезмерно прижат к туловищу;
- локоть левой руки чрезмерно приближен или прижат к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч, затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);

- стрелок, стремясь облегчить удержание ружья в исходном положении, уводит локоть влево, разворачиваясь левым боком вперед или отводит назад плечи, прогибаясь в пояснице;
- концы стволов ориентированы выше или ниже намеченной траектории;
- при выполнении предварительного разворота происходит смещение центра тяжести;
- предварительный разворот не совпадает с траекторией полета мишени или выполнен с подключением рук и/или смещением центра тяжести;
- положение (ориентация) стволов относительно вылета мишени не соответствует индивидуальным возможностям спортсмена по скорости реакции, характеру стартового движения;
- неоднобразная изготовка по характеру позы и мышечному напряжению;
- излишнее мышечное напряжение из-за неверного распределения центра тяжести;
- чрезмерное мышечное напряжение при ожидании вылета мишени может привести к возникновению ошибок в других элементах выстрела, например, в поводке;
- чрезмерное сгибание в пояснице и смещение центра тяжести на правую ногу или на пятки;
- прогиб в пояснице (изготовка животом вперед).

***Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие»:***

- неоднобразное положение головы на гребне приклада: вытягивание вперед, наклон вправо;
- неоднобразное положение левой руки на цевье;
- локоть левой руки чрезмерно прижат или приближен к туловищу (ружье располагается под острым углом к оси плеч; затыльник вставляется в плечевой сустав или дельтовидную мышцу);
- локоть правой руки чрезмерно опущен вниз или прижат к туловищу;
- неоднобразная хватка по положению кисти;
- неоднобразная хватка по мышечным усилиям;
- отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;
- нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);
- перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время поводки;
- неоднобразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания (в системе «стрелок-оружие»);
- значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;
- смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;
- неоднобразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

**Вскидка.**

**Вскидка** – приведение ружья из статического положения в изготовку в положение «прицеливание», создание системы «стрелок-оружие». Стрелок выполняет движение, одновременно поднимая ружье, вкладывая затыльник приклада в плечо и поднося гребень приклада к щеке. Вскидка выполняется быстрым и плавным движением рук, удерживающих ружье, при этом затыльник приклада мягко вкладывается в плечевую впадину, а гребень приклада фиксируется щекой. Положение ружья в плече и головы на гребне приклада должно быть плотным, без чрезмерного прижимания. Приняв изготовку на «зону поражения» мишени (предполагаемого выстрела), спортсмен контролирует себя и снимает излишнее мышечное напряжение, затем делает разворот на «зону вылета» мишени, переносит внимание с мушки на то место, где должна появиться мишень (смотреть на вылет мишени надо через мушку двумя глазами), после чего произносит команду на подачу мишени. Команда должна звучать достаточно громко, но без чрезмерных усилий, на естественном выдохе. Обычно подается команда «Дай». Желательно произносить такое сочетание букв, которое не приводит к чрезмерному напряжению мускулатуры лица и гортани. К моменту подачи команды концентрация внимания должна быть максимальной. Ничто не должно отвлекать стрелка: он весь в ожидании появления мишени, весь во внимании и на вылет мишени отвечает вскидкой.

Обучение вскидке нужно начинать с разучивания исходного положения «от плеча», когда ружье находится в положении прицеливания. Сначала должны быть освоены положения ног, туловища, рук на оружии, приклада в плече, головы на гребне приклада. Затем нужно разучить

опускание приклада ружья в район гребня подвздошной кости (точное место положения приклада в изготовке определено правилами соревнований). При опускании приклада нельзя ничего менять во взаиморасположении частей тела, при этом концы стволов остаются в исходном положении.

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

- принятие изготовки с оружием «от плеча» - пауза около 2-х секунд;
- опускание приклада в район гребня подвздошной кости (пауза около 4-х секунд, во время которой проверяются положения концов стволов и приклада, снимается излишнее напряжение);
- подъем ружья с одновременной фиксацией щеки на гребне приклада и вкладыванием затыльника приклада в выемку плеча (пауза для проверки совпадения осей глаза и прицельной планки с мушкой).

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

Вскидка не должна носить резко выраженный силовой характер: величина усилия зависит от массы ружья. Ружье удерживается в плече оптимальным равномерным усилием обеих рук. Одновременно с подъемом ружья выполняется разворот системы «стрелок-оружие» в направлении полета мишени за счет работы мышц ног и корпуса. В процессе разворота стволы преследуют мишень, повторяя траекторию ее полета.

При обучении вскидке необходима определенная последовательность действий:

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

Необходимо приучать начинающего стрелка контролировать следующее:

- руки выполняют вскидку ружья, а корпус – разворот в направлении «зоны вылета» мишени;
- при вложении ружья в плечевую впадину плечо не должно подниматься вверх, выдвигаться вперед или оттягиваться назад;
- при выполнении вскидки стрелок не должен сгибаться в пояснице, тянуться к мишени; эти движения носят характер сбивающих воздействий: значительные перераспределения общего центра тяжести системы «стрелок-оружие» и подключение других мышечных групп;
- голова сохраняет положение, заданное изготовкой: ружье поднимается к щеке, а не голова наклоняется к ружью;
- моменты фиксации щеки на прикладе и ружья в плече должны быть одновременными;

- взаимодействие ружья с плечом и щекой в момент фиксации не должно иметь характер удара, так как возникающие при этом вибрации задерживают совмещение оси зрения с осью прицельной планки;

- окончательное положение затыльника в плече, щеки на прикладе и степень плотности этих фиксаций должны быть стабильны;

- вскидка должна завершаться к тому моменту, когда мишень пролетает примерно половину расстояния до центра площадки.

После каждой вскидки тренер должен указывать стрелку на ошибки, допущенные им, объяснять их причины, отмечать хорошо выполненные элементы. После нескольких занятий, когда стрелки ознакомятся с типовыми ошибками, задавая наводящие вопросы, следует подвести занимающихся к самостоятельной оценке правильности своих действий. Формируя у начинающих стрелков способность к самооценке своих действий и ощущений, тренер должен периодически опрашивать каждого стрелка о том, как он оценивает выстрел, что чувствовал при его выполнении, каковы, по его мнению, характер вскидки, поводки, реакция на появление мишени.

Самооценка должна стать одной из составляющих тренировочного процесса. Она поможет стрелку сознательно совершенствовать технику выполнения выстрела и добиваться высоких результатов.

#### ***Характерные ошибки при вскидке:***

- вскидка выполняется медленно;

- рывковый характер стартового движения;

- стрелок, поднимая ружье, одновременно поднимает правое плечо; это наиболее трудно исправимая ошибка, устранение которой требует индивидуальной работы с начинающими спортсменами;

- во время вскидки стволы оказываются выше или ниже намеченной траектории из-за подрабатывания левой руки;

- затыльник вкладывается слишком высоко, только нижней частью, поэтому голова занимает чрезмерно прямое положение с приподнятым вверх подбородком;

- затыльник вставляется в плечо слишком низко – голова наклоняется вперед, глаз смотрит исподлобья;

- моменты фиксации затыльника приклада в плече и головы на гребне приклада не совпадают;

- во время подъема ружья или в момент его вкладки в плечо голова наклоняется вниз;

- недонос ружья до щеки при вскидке (остается зазор между щекой и прикладом);

- подъем ружья осуществляется со значительным выносом вперед, а затем (в момент вкладки) отведением его назад, то есть ружье движется не по кратчайшему пути, а по дуге;

- неоднобразное вкладывание затыльника в плечо: смещение по высоте и в сторону плечевого сустава;

- ружье вкладывается в плечо с заметным ударом, концы стволов отклонены от исходного положения вверх или вниз;

- в момент вкладки ружья в плечо ось прицельной планки смещена относительно оси глаза;

- при подъеме ружья стрелок меняет позу: разгибается в пояснице или переносит центр тяжести с ноги на ногу;

- после завершения вскидки стрелок не продолжает движение по траектории (преждевременный выход из «рабочего состояния»).

#### **Поводка.**

**Поводка** – плавное с ускорением движение (слежение) системы «стрелок-оружие», сопровождающее полет мишени по траектории. Она направлена на придание оружию пространственной ориентации, необходимой для поражения мишени, и создание условий для своевременного выполнения нажима на спусковой крючок. Выполняемое стрелком движение-действие «поводка» сложно по своей структуре. Коррекция ориентации оружия в процессе поводки по горизонтали выполняется за счет работы мышечных групп ног и корпуса, а по вертикали - за счет работы мышечных групп спины и брюшного пресса.

В поводке выделяются три фазы: начальная (стартовая), средняя и завершающая. При выполнении поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получило во время начальной фазы поводки. Это возможно только при оптимальном расслаблении мышечных групп, не



участвующих в выполнении поводки. Подключение к поводке рук является грубой технической ошибкой. Поводка осуществляется по механизму реакции слежения. Очень важно начинать движение мягко, без рывка, который почти всегда приводит к несвоевременному обгону мишени. Такой характер движения в начальной фазе поводки определяет точность совпадения траекторий полета мишени и перемещения оружия, а также скорость последующих фаз поводки, от которой зависит скорость прохождения стволов через мишень. В процессе поводки (средняя фаза) происходит постепенный обгон мишени. Важно, чтобы обгон проходил со скоростью, доступной для восприятия стрелка, и с ускорением. Очевидно, чем выше скорость обгона мишени, тем сложнее стрелку правильно среагировать на ориентацию оружия и безошибочно своевременно выполнить нажим на спусковой крючок. Если стволы обгоняют мишень с несколько меньшей скоростью, то выполнить точный выстрел проще. Однако при медленной поводке стрелок затрачивает на выстрел больше времени, мишень уходит далеко: теряется надежность поражения мишени. Оптимальный по скорости и ритму обгон мишени обеспечивает условия для выполнения завершающего действия – нажим на спусковой крючок. Он осуществляется на фоне завершающей фазы поводки, когда перемещение прицельной линии совпадает с траекторией полета мишени, а скорость перемещения стволов несколько выше скорости ее полета. Оптимальные скорость и ритм выполнения поводки и обгона мишени позволяют выполнять выстрелы достаточно быстро и с высокой степенью надежности.

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

#### ***Характерные ошибки при поводке:***

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

Стрелок привыкает заканчивать поводку одновременно с выстрелом. Выстрел для него – сигнал окончания работы. Так как выстрел по времени слишком незначительно отделен от нажима на спусковой крючок, то сигналом к окончанию движения становится не выстрел, а сам нажим. Необходимо с самого начала обучения вырабатывать навык контролировать продолжение движения по инерции еще некоторое время после выстрела. Со временем продолжение движения после выстрела по инерции должно быть автоматизировано.

### **Прицеливание.**

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

Особенностью прицеливания в упражнениях СПОРТИНГА является величина упреждения в зависимости от скорости и направления полета мишени, а также ее траектории.

#### **Характерные ошибки в прицеливании:**

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

### **Управление спуском.**

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

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

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

#### **Характерные ошибки при управлении спуском:**

- нажим на спусковой крючок выделяется в отдельное действие и выполняется изолировано от поводки, что характерно для начинающих стрелков;

- неоднообразный предварительный выжим натяжения спуска, что при дожиме приводит к опозданию или преждевременному выстрелу;
- рывковый характер нажима на спусковой крючок;
- рывковый характер начала движения указательного пальца с последующей длительной «обработкой» мишени, затягивание выстрела;
- поддегивание спускового крючка, связанное с желанием сделать выстрел поточнее;
- поддегивание спускового крючка из-за неравномерного движения ружья в поводке;
- подключение к работе указательного пальца других групп мышц (например, увеличение или ослабление мышечных усилий кисти, обхватывающей рукоятку);
- невыполнение второго выстрела – начинающий стрелок забывает отпустить спусковой крючок после первого выстрела, боится нажать второй раз.

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

### **Дыхание.**

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

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

#### ***Характерные ошибки при выполнении дыхания.***

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

### **Выполнение выстрела.**

**Выполнение выстрела** – соединение (координирование) в единое целое действий, направленных на принятие изготовки, выполнение вкладки или вскидки, поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания, восприятие отдачи оружия.

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

- умение использовать в пределах правил соревнований подвижность частей ружья: затыльника, гребня приклада, прицельной планки (на отдельных моделях ружей), а также вносить конструктивные изменения в неподвижные части оружия в зависимости от морфологических особенностей строения тела спортсмена (длины рук, шеи, кисти);
- однообразии выполнения всех элементов изготовки;
- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны поражения» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготовки;
- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении подряд двух выстрелов (дуплета), переходя от одной мишени к другой;
- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений при выполнении нескольких выстрелов, серий (развитие силовой выносливости);
- длительное и многократное нахождение в изготовке, достаточное для выполнения упражнения без значительного утомления;
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости);

- умение контролировать однообразие мышечных усилий, удерживающих и управляющих системой «стрелок-оружие» в статической и динамической позах;
- умение в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
- однообразное выполнение вскидки – действия, состоящего из быстрого, плавного подъема ружья и вкладывания затыльника приклада в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада так, чтобы ось правого глаза (если он ведущий) совмещалась с осью прицельной планки, а мушка проектировалась на середину прицельной планки в казенной части;
- выполнение поводки (движения системы «стрелок-оружие») быстро, но плавно в начальной фазе, оптимальным ускорением и постепенным обгоном мишени в средней фазе и при использовании инерции движения оружия совмещение системы «стрелок-оружие» с траекторией полета мишени в заключительной фазе;
- выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения направленного на обгон мишени, которое обеспечивает оптимальные условия для своевременного завершения нажима на спусковой крючок;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, мощно, без рывка; в дальнейшем доведение этого элемента до автоматизма;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок в различные моменты обгона мишеней: в момент подхода стволов к мишени, в момент прохождения стволов через мишень, в момент обгона мишени (нажим на спусковой крючок не должен замедлять поводку);
- умение выполнять нажим на спусковой крючок указательным пальцем автономно, без включения других групп мышц;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при благоприятном сочетании четко выполняемых всех элементов выстрела;
- умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доводя до автоматизма;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- умение выполнять выстрел, не ожидая его, - элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
- умение воспринимать отдачу оружия без ответной реакции на выстрел;
- умение координировано выполнять элементы техники выстрела («параллельность работ»);
- умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишени;
- умение своевременно реагировать на вылет мишени мягким и слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траектории полета мишени, при этом нежелательно перемещение оружия за счет работы рук;
- умение использовать инерционные свойства оружия в средней и завершающей фазах поводки.

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

Целесообразно предоставлять больше «попыток» с меньшим количеством повторов. Применяя метод расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения и в дальнейшем необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- исходное положение – положение ног, туловища, рук, распределение центра тяжести (разучивание без прицеливания);
- положение рук на ружье, положение ружья в плече, характер вкладывания приклада в плечо (разучивание без прицеливания);

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

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

- разучивание и запоминание величины упреждения при выполнении выстрела на каждом стрелковом номере;

- имитация и выполнение выстрелов по мишеням, поданным стрелку по его команде;

- выполнение выстрелов стандартным патроном с величиной заброса мишени, определяемой правилами соревнований;

- выполнение серий из 2-5 и более выстрелов в группах начальной подготовки;

- увеличение тренировочной нагрузки в учебно-тренировочных группах: первого года обучения - выполнение в течение занятия нескольких серий из 10-15-20-25 выстрелов, второго года обучения - выполнение в течение занятия нескольких серий из 25-30-35-40-45-50 выстрелов.

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

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

- выполнение на первых занятиях «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби в положении «от плеча», используя неподвижную цель (желательно 100-долевую мишень);

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы;

- выполнение выстрелов с патроном с облегченными навесками пороха и дроби со значительно уменьшенной дальностью заброса мишени;

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби на укороченной дистанции (выход вперед, близко к «зоне вылета мишени»); по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный отход на основной (исходный) рубеж и с использованием значительно уменьшенной дальности заброса мишени;

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы и патроном с облегченными навесками пороха и дроби с постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований;

В группах начального обучения разучивание элементов техники выполнения выстрела следует проводить в специально подготовленном классе или тренажерном зале. Для разучивания поводки на стене с помощью контрастных по цвету кусков шпагата или веревки задаются (обозначаются) траектории, приближенные к реальным условиям стрельбы. На нескольких первых занятиях мишени на траекториях не обозначаются.

Первоначально поводка разучивается в замедленном темпе, после каждой из коротких серий по 5-7-м поводов необходим непродолжительный отдых.

На последующих занятиях упражнение разучивается по условным точкам-мишеням. Необходимо учитывать разницу дистанций: их размеры должны пропорционально соответствовать размерам реальных мишеней. Точки-мишени располагают на стене так, чтобы обеспечить амплитуду поводки в соответствии с реальными условиями стрельбы. В процессе стрельбы по условным точкам-мишеням необходимо продолжать формирование оптимальной скорости обгона мишени и стабильного ритма поводки, при которых спортсмен четко воспринимает момент сближения стволов и мишени. Занимающиеся должны привыкнуть к полной имитации действий, включая команду на подачу мишени.

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

Через несколько занятий можно и нужно начинать освоение нажима на спусковой крючок в процессе поводки без прицеливания. Обязательным является тщательный контроль за правильностью действий, предупреждающий появление ошибок.

Далее нажим на спусковой крючок формируется в поводке с прицеливанием, но без его уточнения. Стрелок должен контролировать «параллельность работ»: выполнение поводки и управление спуском.

Очень ответственный момент – переход к выполнению выстрелов на стрелковой площадке. Кроме овладения техникой выполнения элементов выстрела, стрелок должен быть уже обучен действиям по заряджанию оружия. Практической стрельбе предшествует имитационная тренировка, в процессе которой начинающие стрелки многократно воспроизводят изготовку, вскидку, прицеливание и поводку с нажимом на спусковой крючок (выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз).

Спортсмены, имеющие определенную подготовку, также перед практической стрельбой должны выполнять «выстрелы» без патрона. Возможность выполнения выстрела патроном предоставляется только тогда, когда тренер видит, что все действия стрелка безошибочны, сформированы умение и навыки безопасного обращения с оружием на площадке и правильного поведения на номере.

При выполнении выстрелов необходимо направлять внимание стрелков на формирование правильного ритма выполнения поводки: быстрое, но мягкое, без рывка начало движения в начальной фазе и использование инерции оружия в средней и завершающей фазах. Необходим тщательный контроль за правильностью выполнения действий и особенно в завершающей фазе поводки: не оставлять без внимания замедление поводки и остановку стволов.

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

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

Максимально допустимый вес дроби в патронах для СПОРТИНГА (большого и пропеллера) - 36 гр., для остальных дисциплин – 28 гр. Применение стандартных патронов на начальном этапе обучения нежелательно из-за боязни новичков отдачи от выстрела, так как это может привести к возникновению и закреплению ошибок.

Первоначально необходимо использовать патроны с облегченными навесками пороха и дроби. Это позволит избежать боязни выстрела, обеспечит качественный перенос умений, сформированных в классе, в естественные условия выполнения выстрела на стрелковой площадке.

#### **Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнениях СПОРТИНГА.**

- нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;
- чрезмерное мышечное напряжение из-за ожидания выстрела;
- чрезмерно быстрое начало движения и поводки – стволы ушли вперед мишени: стрелок, уточняя прицеливание, затягивает его и не успевает своевременно нажать на спусковой крючок, нарушение координирования движений;
- переключение внимания с правильного выполнения технических действий на ожидание выстрела (ожидание отдачи, боязнь ее);
- переключение внимания с правильного выполнения технических действий на попадание в мишень: слишком велико желание разбить тарелочку;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- замедление поводки и остановка стволов в момент нажима на спусковой крючок;
- нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстрее (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;

- потеря контроля за концами стволов, возникающая из-за переключения внимания спортсмена на летящую мишень; это характерно при выполнении выстрелов по встречным мишеням («стрельба глазами»);
- при дуплетной стрельбе возможно изменение фиксации головы на гребне приклада и несовмещение осей глаза и прицельной планки;
- неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;
- неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;
- несвоевременный нажим на спусковой крючок;
- неумение переключать внимание с неудачного выстрела на подготовку к следующему, учитывая и исправляя допущенные неточности в действиях;
- неумение отдыхать между выстрелами и сериями;
- неумение приспосабливаться к погодным условиям: изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра, давления, влажности и другим обстоятельствам;
- неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;
- неумение приспосабливаться к фону, на котором происходит полет мишени;
- нарушение мер безопасности, резкое закрывание ружья, ведущее к случайным выстрелам.

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

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

### **Выполнения выстрела из пневматической винтовки.**

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

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

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

Этот вид оружия имеет свои преимущества:

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



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

#### **Обучение правильному нажиму на спусковой крючок.**

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

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

#### **Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:**

- поддавливание благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
  - «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
  - затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания;
- при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание».

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

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

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

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

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

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

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены или большого белого листа без точки прицеливания;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок без прицеливания;
- соединение этих элементов выстрела в единое действие;
- выполнение «выстрелов» без пульки по мишени – «белый лист» (в качестве мишени можно использовать экран - белый лист размером не менее 20x20 сантиметров);
- выполнение выстрелов с пулькой по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» без пульки по мишеням № 8, №9 или №7;
- выполнение «выстрелов» без пульки и выстрелов с пулькой, чередуя их в разных комбинациях по мишеням № 8, №9 или №7;
- выполнение серий выстрелов из 3-5 пульек;
- выполнение выстрелов с ограниченным временем (по заданию тренера);
- стрельбы на «кучность»;
- определение средней точки попадания;
- стрельба с «выносом», совмещение средней точки попадания с центром мишени достигается за счет смещения точки прицеливания;
- постепенное увеличение тренировочной нагрузки на занятии.

Несовпадение отметки выстрела с попаданием на мишени – сигнал неблагополучия в технике прицеливания или нажима на спусковой крючок.

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

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

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

#### **4.4.6. Тренерская и судейская практика.**

##### **Тренерская практика.**

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

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

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

В группах начальной подготовки обучение технике выполнения выстрела из пневматической винтовки обычно проводится в две и более смен. Целесообразно использовать стрелков свободной смены в качестве помощников. Нужно объединить в пары по одному стрелку из первой и второй смены. Стрелки свободной смены получают задание проследить за правильностью 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 таком подходе пользу получают и стрелки (они с большим вниманием отнесутся к своим действиям), и тренер, так как проследить за действиями каждого из стрелков, находящихся на линии огня, для него непросто. А юные (начинающие) «тренеры» научатся находить ошибки и исправлять их. Очень вероятно, что «тренеры с опытом» не допустят огрехи, подмеченные ими, когда сами займут место на линии огня.

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

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

**в группах начального обучения**

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

**в учебно-тренировочных группах**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.4.7. Врачебно-педагогический контроль.**

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

#### **Педагогический контроль.**

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет

содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- *уровень технической подготовленности*, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, всего действия-выстрела, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по количеству пораженных мишеней («тарелочек»), по количеству времени, затрачиваемом на выстрел;

- *уровень физической подготовленности*, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- *уровень моральной и психологической подготовленности*, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить тренировочные нагрузки;

- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

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

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

- *педагогические наблюдения*, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- *сбор мнений* (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;

- *тестирование*, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

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

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

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

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

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

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать

методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

### **Врачебный контроль.**

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

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

Перед врачом стоят следующие задачи:

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

- *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно,

систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

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

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

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

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

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

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

#### **4.4.8. Восстановительные средства и мероприятия.**

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

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

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

##### ***Педагогические средства восстановления:***

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

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

***К медико-биологическим средствам относятся следующие:***

***гигиенические средства:***

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

***физиотерапевтические средства:***

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## **Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в стендовой стрельбе.**

Для спортивной деятельности стрелков характерно следующее:

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

Анализ медицинских карт ведущих спортсменов показал, что у достаточно большого числа стрелков в той или иной степени выражены нарушения осанки: искривлен позвоночник, асимметричен уровень плеч, лопаток, костей таза, развивается плоскостопье. Изменения костно-мышечного аппарата могут проявиться в различных частях тела и отразиться на форме и функциях этих частей, так как организм – единое целое.

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

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

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

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс

мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

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

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

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

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

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- комплексный контроль.
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- итоговая аттестация (контрольные испытания или тесты).

Комплексный контроль состояния спортсмена после выполнения определенных нагрузок является основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

1. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

- а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:
  - массы тела;
  - функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложно координационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния максимально задействованных при выполнении

избранного вида нагрузок анализаторов.

2. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечнососудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

3. Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Промежуточная аттестация – оценка качества освоения обучающимися содержания конкретной предпрофессиональной по итогам учебного года, проводится по окончании каждого этапа подготовки.

Промежуточная аттестация представляет собой комплекс тестов по оценке основных физических качеств и уровня знаний обучающихся, разработанный на основе действующих предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки.

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

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде опроса или реферата обучающихся);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий СДЮСШОР «Аист» и приказом директора ежегодно.

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части СДЮСШОР «Аист».

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) обучения. Для каждого вида спорта и этапа подготовки определены контрольные упражнения и нормативы общей и специальной физической подготовки (приложение 1).

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов (приложение 2).

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- выше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать количество баллов в группах начальной подготовки – не менее 10 баллов, в тренировочных группах – не менее 8 баллов.

Итоговая аттестация – оценка качества освоения обучающимися содержания конкретной предпрофессиональной программы по завершению тренировочного этапа.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по каждой предметной области в избранном виде спорта.

Итоговая аттестация представляет собой комплекс тестов по оценке основных физических качеств и уровня знаний обучающихся, разработанный на основе действующих предпрофессиональных программ.

Целью итоговой аттестации является объективная оценка уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ, соотнесение этого уровня с требованиями к уровню подготовки обучающихся, определенных в программе избранного вида спорта.

Задачами итоговой аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование групп спортивной подготовка в соответствии с уровнем подготовки обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику предпрофессиональных программ по видам спорта.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию (промежуточные аттестации) в рамках данной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде опроса или реферата обучающихся);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий СДЮСШОР «Аист» и приказом директора.

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов.

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- выше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать не менее 8 баллов.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию, являются выпускниками СДЮСШОР «Аист»

Результаты итоговой аттестации являются основанием для перевода обучающихся на программу спортивной подготовки, либо для выдачи Свидетельства об окончании СДЮСШОР «Аист».

**5.1. Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовке  
по виду спорта стендовая стрельба  
для прохождения промежуточной аттестации.**

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Координационные способности		Сила				Гибкость		Выносливость			
			отжимание от пола (не менее раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее раз)		наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		бег 1,5 км (не более мин.)		Бег 1000/500 м (не более мин.)	
Контрольные упражнения	прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Этап зачисления	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1	20	20	12	8	20	15	Касание пола пальцами рук		08.35	08.55		
НП-2	22	22	13	8	20	16	Касание пола пальцами рук					
ТГ-1	25	25	15	10	22	18					04.50	03.20
ТГ-2	27	27	15	10	24	20						
ТГ-3	29	29	16	11	26	22						

**для прохождения итоговой аттестации.**

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Координационные способности		Сила				Выносливость	
			отжимание от пола (не менее раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее раз)		Бег 1000/500 м (не более мин.)	
Контрольные упражнения	прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Этап зачисления	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ССМ-1	35	35	18	14	32	28	04.30	02.45

## **5.2. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.**

### **1. Прыжки со скакалкой без остановки.**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Скакалка.

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

Результат: Оценивается количество прыжков без остановки.

### **2. Отжимания.**

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

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

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

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

### **3. Подъем туловища лежа на спине «складка».**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

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

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

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

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

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **4. Наклон вперед, стоя на возвышении, гибкость.**

Проводится в спортивном зале.

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

Результат: Оценивается касание пола пальцами рук.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **5. Бег 500 (1000) м.**

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

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

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

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

### **6. Кросс 1,5 км.**

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

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

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

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

## **5.3. Требования к результатам реализации Программы.**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта стендовая стрельба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стендовая стрельба.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стендовая стрельба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

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

- история развития стендовой стрельбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;



- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях стендовой стрельбой.
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий стендовой стрельбой;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3. В области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики в стендовой стрельбе;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по стендовой стрельбе.
4. В области специальных навыков:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для стендовой стрельбы специальными навыками;
  - умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
  - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
  - владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
  - формирование навыков сохранения собственной физической формы;
  - обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.
5. В области спортивного и специального оборудования:
- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
  - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
  - навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

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

Таблица 15

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения:
Скоростные способности	3	3 - значительное влияние;
Мышечная сила	2	2 - среднее влияние;
Вестибулярная устойчивость	3	1 - незначительное влияние.
Выносливость	3	
Гибкость	2	
Координационные способности	3	
Телосложение	1	

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

### 6.1. Список литературы.

#### Нормативно-правовые документы.

1	Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
2	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).
3	"Охотничье оружие - Правовой аспект. Сборник нормативных документов".
4	Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 г. № 227).
5	Положение о порядке зачисления и перевода обучающихся ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.08.2015 № 129).
6	Положение о порядке приема на обучение в ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 03.08.2015 г. № 117).
7	Положение о резервном составе ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.08.2015 г. № 130).
8	Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).
9	Устав ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».
10	Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
11	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стендовая стрельба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 144, зарегистрировано в Минюсте России 20.06.2013 N 28850).

#### Стендовая стрельба.

14	Бозержан Жак - «Удержание оружия в момент выстрела... и после него». Справочник по спортивной стрельбе.
15	Вайнштейн Л.М.- "Основы стрелкового мастерства", 1960.
16	Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1977.
17	Данилов А. - «Современное спортивное оружие и его отладка»
18	Действующие правила соревнований по стендовой стрельбе.
19	Иванов Ф. – «Ошибки начинающих стрелков».
20	Корх А.Я. – «Активный метод тренировки устойчивости. Метод концентрации внимания на закреплении голеностопных суставов».
21	Лучков Г.Б. - Большая энциклопедия охоты, Рипол Классик, 2008:

22	Маркевич В.Е. - «Спортивное и охотничье стрелковое оружие».
23	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Стендовая стрельба" (утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 сентября 2013 г. N 715).
24	Поляков М.И. - "Стрельба влет".
25	Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по стендовой стрельбе (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту), Москва, 2007 год.
26	Римантас Норейка - "Вредные стрелковые рефлексy - феномен «дёрганья» за спуск и его последствия".
27	Юрьев А.А. - "Техника прицеливания"

#### **Педагогика, психология.**

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

#### **Спортивная медицина, питание, гигиена.**

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

#### **Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.**

38	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
39	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
40	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
41	Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
42	Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
43	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
44	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
45	Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.

46	Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
47	Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
48	Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
49	Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
50	Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

#### **Общая физическая подготовка.**

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

### **6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.**

1	Международная федерация стрельбы (ISSF)	<a href="http://www.issf-sports.org/theissf.ashx">http://www.issf-sports.org/theissf.ashx</a>
2	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
3	Олимпийский комитет России	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
4	Стрелковый союз России	<a href="http://shooting-russia.ru/documents/">http://shooting-russia.ru/documents/</a>
5	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	<a href="http://minsport.midural.ru/">http://minsport.midural.ru/</a>
6	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	<a href="http://www.minobraz.ru/">http://www.minobraz.ru/</a>
7	ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист»	<a href="http://aist-tramplin.ru/">http://aist-tramplin.ru/</a>
8	offsport.ru	<a href="http://www.offsport.ru/">http://www.offsport.ru/</a>
9	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/">http://lib.sportedu.ru/Press/</a>
10	Стрелкового союза Челябинской области	<a href="http://www.strelok74.ru/">http://www.strelok74.ru/</a>
11	Федерация стрельбы Украины	<a href="http://www.shooting-ua.com/">http://www.shooting-ua.com/</a>

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.

#### Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся отделения стендовой стрельбы ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

Таблица 16

№ п/п	№ инструкции	Наименование инструкции
1	ИТБ-106-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий.
2	ИТБ-110-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся отделения стендовой стрельбы.
3	ИТБ-112-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм.
4	ИТБ-114-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.
5	ИТБ-115-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
6	ИТБ-116-2015	Инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок.
7	ИТБ-117-2015	Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся.
8	ИТБ-120-2015	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
9	ИТБ-121-2015	Инструкция по мерам безопасности обучающихся в помещениях, на улице, в толпе.
10	ИТБ-122-2015	Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях.
11	ИТБ-123-2015	Инструкция по технике безопасности в помещениях с массовым пребыванием обучающихся.
12	ИТБ-124-2015	Инструкция по технике безопасности при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
13	ИТБ-125-2015	Правила дорожного движения.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по технике безопасности для обучающихся при проведении тренировочных занятий**

#### **ИТБ – 106-2015**

##### **1. Общие требования техники безопасности.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении тренировочных занятий.

1.2. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся с 7 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие страховой полис от несчастного случая

1.3. На тренировочных занятиях обучающимся необходимо выполнять:

✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку.

✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

✓ Приходить на занятия без опозданий.

✓ Соблюдать дисциплину на занятиях.

✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.

✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.

- ✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены.
- ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.
- ✓ Знать границы полигона занятий.
- ✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- ✓ Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.

Запрещается:

- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя.
- ✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья.
- ✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.
- ✓ Нарушать дисциплину.
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.
- ✓ Использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано тренером-преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

- ✓ при плохом самочувствии;
- ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
- ✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;
- ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
- ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.

3.4. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.

3.5. Запрещается подтягиваться, виснуть на футбольных воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогания немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

- ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по технике безопасности для обучающихся отделения стендовой стрельбы.**

**ИТБ – 110-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

1.1. К занятиям по стендовой стрельбе допускаются дети с 11 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие страховой полис от несчастного случая, заявление от родителей, прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по стендовой стрельбе.

1.2. На занятиях обучающиеся должны:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- ✓ Приходить на занятия без опозданий.
- ✓ Соблюдать дисциплину на занятиях.
- ✓ Соблюдать требования инструкций по технике безопасности.
- ✓ Соблюдать расписание тренировочных занятий.
- ✓ Соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности.
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается:

- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя.
- ✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья.
- ✓ Находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы.
- ✓ Нарушать дисциплину.
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.

1.3. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.4. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

Обучающиеся должны:

- 2.1. Приходить на занятия без опозданий.
- 2.2. Визуально проверить исправность оружия.
- 2.3. Расписаться в книге выдачи оружия и боеприпасов.
- 2.4. Запрещается приносить с собой какие-либо виды боеприпасов.
- 2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину на занятиях.

3.2. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.

3.3. Ружье, вынутое из пирамиды, всегда следует держать и переносить только раскрытым (переломленным).

3.4. Категорически запрещается брать ружье без разрешения тренера-преподавателя.

3.5. Заряжать и разряжать ружья разрешается только на линии огня, при этом правом на зарядку на круглом стенде пользуется только тот стрелок, который встал на стрелковый номер.

3.6. На траншейном стенде заряжать ружье и закрывать его могут только стреляющий и готовящийся к стрельбе. Остальные стрелки должны держать ружья в руках раскрытыми.

3.7. При переходе с пятого номера на первый стрелок должен вынуть патроны из патронника и нести ружье раскрытым.

3.8. Разрешается использовать только патроны, полученные у тренера-преподавателя.

3.9. Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которым запрещается следующие:

- ✓ Появляться в зоне огня.
- ✓ Выходить на стрелковую площадку без тренера-преподавателя.
- ✓ Сбирать без разрешения стрелянные гильзы, мишени, пижи и что-либо.
- ✓ Пользоваться случайно найденными патронами.
- ✓ Трогать чужое оружие и патроны.
- ✓ Заходить в траншеи, будки, помещение оператора.
- ✓ Заглядывать в окно вылета мишени.
- ✓ Громко разговаривать рядом с площадкой во время тренировочных стрельб и соревнований, то есть отвлекать внимание стреляющих.
- ✓ Стрелять в мишень, поданную другому стрелку.

- ✓ Стрелять по птицам и животным, появившимся в зоне огня.
- ✓ Пользоваться неисправным оружием.
- ✓ Оставлять оружие без присмотра.
- ✓ Поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы при всех действиях с оружием: стрельбе, перезарядке, осечке, а также при задержке подачи мишени.
- ✓ Перемещаться по стрелковому объекту и стендовой площадке с оружием с закрытой казенной частью или со взведенной боевой пружиной.
- ✓ С закрытым ружьем оборачиваться назад, а также уходить с линии огня, не разрядив ружья.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей оружия немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. Если во время стрельбы произошла осечка, не переламывая оружие, поднять руку вверх и пригласить тренера-преподавателя.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. После окончания занятий:
  - ✓ провести чистку оружия;
  - ✓ сдать тренеру-преподавателю оружие и неиспользованные патроны;
  - ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
  - ✓ умыться теплой водой с мылом.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

## **ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм. ИТБ – 112-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий по спортивным играм.
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. На тренировочных занятиях необходимо выполнять:
  - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
  - ✓ режим тренировочных занятий;
  - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
  - ✓ правила личной гигиены;
  - ✓ указания тренера-преподавателя.
- 1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.
- 1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.
- 1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.
- 1.8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

### **3. Требования техники безопасности во время занятий.**



- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
  - 3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:
    - ✓ при плохом самочувствии;
    - ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
    - ✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;
    - ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
    - ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.
  - 3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.
  - 3.4. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
  - 3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
  - 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - 3.7. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.
  - 3.8. Запрещается подтягиваться, виснуть на воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**
- 4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
  - 4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**
- 5.1. После окончания занятий:
    - ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
    - ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
    - ✓ умыться теплой водой с мылом.
  - 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности для обучающихся**  
**при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале.**  
**ИТБ – 114-2015**

**1. Общие требования техники безопасности.**

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале.
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерный зал не допускаются.
- 1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха, правила поведения, и правила личной гигиены.
- 1.4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся спортом следующих опасных факторов:
  - ✓ Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах.
  - ✓ Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
  - ✓ Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры.
  - ✓ Травмы при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии.
  - ✓ Проведение занятий без разминки.
- 1.5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.6. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.8. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.9. Не пропускать тренировочные занятия без уважительной причины, об отсутствии заранее предупреждать тренера-преподавателя.
- 1.10. О каждом несчастном случае обучающийся немедленно сообщает тренеру-преподавателю.
- 1.11. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Тщательно проверить тренажерный зал.
- 2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.
- 2.4. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.
- 2.6. Не приступать к занятиям в плохом самочувствии и обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 2.7. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.8. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.9. Провести разминку.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.3. Выполнять упражнения только на исправном спортивном оборудовании и надежно закрепленных тренажерах.
- 3.4. Запрещается заниматься в следующих случаях:
  - ✓ При плохом самочувствии.
  - ✓ При отсутствии спортивной одежды и обуви.
  - ✓ Выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
  - ✓ Включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей в работе тренажера или его поломке прекратить занятие на тренажере и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении травмы, недомогания немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При плохом самочувствии или получении воспитанником травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. После окончания занятий:
  - ✓ привести в исходное положение все тренажеры;
  - ✓ умыться теплой водой с мылом.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.**

#### **ИТБ – 115-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся при проведении спортивных соревнований.
- 1.2. К соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. При проведении соревнований необходимо выполнять:
  - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
  - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
  - ✓ правила личной гигиены.
- 1.4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила проведения спортивных соревнований по виду спорта.
- 1.5. В соревнованиях необходимо принимать участие в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде.

1.6. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.7. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с участниками соревнований, толчков и ударов по рукам и ногам участников.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После окончания занятий:

✓ убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;

✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по технике безопасности для обучающихся при проведении поездок.**

### **ИТБ – 116-2015**

#### **1. Общие требования техники безопасности.**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист».

1.2. К поездкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. Обучающиеся обязаны выполнять требования тренера-преподавателя, либо специально назначенного старшего по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе.

#### **2. Требования техники безопасности перед началом поездки и во время посадки.**

2.1. Перед началом поездки обучающиеся обязаны пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2.2. Ожидать подхода автобуса необходимо в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.

2.4. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

2.5. Запрещается выходить навстречу приближающемуся автобусу.

2.6. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять места для сидения.

#### **3. Требования техники безопасности во время поездки.**

3.1. Во время поездки обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. Обо всех недостатках, отмеченных во время поездки, необходимо сообщить сопровождающему.

3.2. Запрещается:

✓ загромождать проходы сумками и другими вещами;

✓ вставать со своего места, отвлекать водителя разговорами;

✓ создавать ложную панику;

✓ без необходимости нажимать на сигнальную кнопку;

✓ открывать окна, форточки и вентиляционные люки.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма необходимо сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).

4.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса по указанию водителя необходимо под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

4.3. В случае захвата автобуса террористами обучающиеся должны соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании поездки.**

5.1. После полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят обучающиеся, занимающие места у выхода из салона.

5.2. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

5.3. Не покидать место высадки до отъезда автобуса.

### **ИНСТРУКЦИЯ по пожарной безопасности для обучающихся. ИТБ – 117-2015**

1. Настоящая инструкция предназначена для соблюдения обучающимися правил пожарной безопасности.

2. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по правилам пожарной безопасности.

3. Запрещается приносить на тренировочные занятия горючие и огнеопасные предметы (спички, зажигалки и пр.).

4. Запрещается самостоятельно пользоваться электроприборами (электроутюгами, электрочайниками, электрообогревателями).

5. При обнаружении пожара или его признаков (задымление, запах гари) необходимо немедленно сообщить о происшедшем тренеру-преподавателю или любому работнику спортивной школы.

6. При звуковом сигнале оповещения о пожаре, необходимо покинуть помещение согласно плана эвакуации, соблюдая указания тренера-преподавателя.

7. Старшим по возрасту обучающимся, по возможности, оказывать помощь тренерам-преподавателям в организации эвакуации младших обучающихся.

8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### **ИНСТРУКЦИЯ по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера. ИТБ – 120-2015**

В целях предупреждения и пресечения преступлений террористического характера и диверсионных операций в местах массового пребывания граждан **РЕКОМЕНДУЕМ:**

1. Обращать особое внимание на оставленные без присмотра в общественных местах (скверах, парках, местах отдыха, в магазинах на остановках, городском общественном транспорте, электропоездах, в подъездах, в подвалах и чердаках жилых домов) пакеты, коробки, свертки и другие посторонние предметы.

2. Обращать внимание граждан, имеющих различные сумки, свертки и т.п., проявляющих настороженность, беспокойство и пытающихся быстро передавать эти вещи или избавляться от них. Не принимать от незнакомых лиц сумки, свертки, чемоданы для хранения и передачи кому-либо.

3. Обращать внимание на бесхозный и неизвестно кому принадлежащий автотранспорт, оставленный в парках и дворах жилых домов, у административных зданий, рядом с больницами, школами и дошкольными учебными заведениями.

4. Сотрудникам государственных учреждений, коммунальных служб, госпредприятий, муниципальных и коммерческих предприятий в течение рабочего дня регулярно проводить проверки служебных помещений, куда могут иметь доступ посторонние лица, периодически проверять пустующие комнаты, используемые под склады, подвальные помещения и перекрыть туда несанкционированный доступ.

5. При обнаружении подозрительных бесхозных предметов **категорически запрещается:**

✓ осуществлять какие-либо действия с обнаруженным предметом (раскрывать, перемещать, разбирать и т.д.);

✓ заливать его жидкостями, засыпать порошками, оказывать температурное, звуковое, механическое, электромагнитное воздействие;

✓ пользоваться вблизи электро- и радиоаппаратурой.

6. По месту жительства обращать особое внимание на проживание с вами в одном подъезде подозрительных лиц, которые могут проживать в вашем доме без регистрации и прописки, ведущих асоциальный образ жизни, мешающих проживанию граждан.

Обо всех подозрительных предметах, автомашинах и лицах немедленно сообщать ближайшим сотрудникам полиции, либо по телефонам:

01

25-78-83

25-78-92

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по мерам безопасности обучающихся в помещениях, на улице, в толпе.**

**ИТБ – 121-2015**

При любом массовом мероприятии строго выполнять команды тренера-преподавателя.

Если вы остались одни. Правила поведения в толпе:

1. Не идти против толпы.
2. Пересекая толпу, идти по касательной или по диагонали.
3. Не смотреть в глаза людям в толпе.
4. Не двигаться, опустив глаза в землю.
5. Взгляд направлять чуть ниже лица.

Правила поведения в толпе в помещении:

1. Заблаговременно запомнить места выхода и пути к ним.
2. Постараться пойти к выходу прежде, чем туда устремиться толпа.
3. Подождать пока не схлынет основной поток.
4. Остерегаться стен и узких деревянных проемов.

Если ждать невозможно:

1. Присоединиться к толпе, но предварительно вынув из кармана предметы, которые при давке могут нанести серьезные травмы.
2. Снять с себя длинную одежду, галстук, цепочки.
3. Не прижимать руки к телу, (они должны быть согнуты в локтях, кулаки направлены вверх).

Правила поведения в толпе на улице:

1. Не присоединяться к толпе, даже если очень хочется.
2. При приближении толпы ретироваться в боковые улицы и переулки, используя также и проходные дворы.

Если Вы оказались в толпе:

1. Держаться подальше от любых стен, выступов и решеток.
2. При давке избавиться от сумки на длинном ремне, шарфа.
3. Держаться с краю толпы.
4. Не сопротивляться течению толпы, не останавливаться.
5. Если вы упали в толпе, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях.**

**ИТБ – 122-2015**

### **1. Общие требования охраны труда.**

1.1. Первая доврачебная неотложная помощь (ПДНП) представляет собой комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых до прибытия медицинских работников.

Основными задачами ПДНП являются:

- а) проведение необходимых мероприятий по ликвидации угрозы для жизни пострадавшего;
- б) предупреждение возможных осложнений;
- в) обеспечение максимально благоприятных условий для транспортировки пострадавшего.

1.2. Первая помощь пострадавшему должна оказываться быстро и под руководством одного человека, так как противоречивые советы со стороны, суета, споры и растерянность ведут к потере драгоценного времени. Вместе с тем вызов врача или доставка пострадавшего в медпункт (больницу) должны быть выполнены незамедлительно.

1.3. Алгоритм действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего должен быть следующим:

- а) применение средств индивидуальной защиты спасателем (при необходимости, в зависимости от ситуации);
- б) устранение причины воздействия угрожающих факторов (вывод пострадавшего из загазованной зоны, освобождение пострадавшего от действия электрического тока, извлечение утопающего из воды и т.д.);

- в) срочная оценка состояния пострадавшего (визуальный осмотр, справиться о самочувствии, определить наличие признаков жизни);
- г) позвать на помощь окружающих, а также попросить вызвать «скорую»;
- д) придание пострадавшему безопасного для каждого конкретного случая положения;
- е) принять меры по устранению опасных для жизни состояний (проведение реанимационных мероприятий, остановка кровотечения и т.д.);
- ж) не оставлять пострадавшего без внимания, постоянно контролировать его состояние, продолжать поддерживать жизненные функции его организма до прибытия медицинских работников.

1.4. Оказывающий помощь должен знать:

- ✓ основы работы в экстремальных условиях;
- ✓ признаки (симптомы) нарушений жизненно важных систем организма;
- ✓ правила, методы, приемы оказания ПДНП применительно к особенностям конкретного человека в зависимости от ситуации;
- ✓ способы транспортировки пострадавших и др.

1.5. Оказывающий помощь должен уметь:

- ✓ оценивать состояние пострадавшего, диагностировать вид, особенности поражения (травмы), определять вид необходимой первой медицинской помощи, последовательность проведения соответствующих мероприятий;
- ✓ правильно осуществлять весь комплекс экстренной реанимационной помощи, контролировать эффективность и при необходимости корректировать реанимационные мероприятия с учетом состояния пострадавшего;
- ✓ останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящих повязок и др.; накладывать повязки, косынки, транспортные шины при переломах костей скелета, вывихах, тяжелых ушибах;
- ✓ оказывать помощь при поражениях электрическим током, в том числе в экстремальных условиях (на опорах ЛЭП и пр.), при утоплениях, тепловом, солнечном ударе, при острых отравлениях;
- ✓ использовать подручные средства при оказании ПДНП, при переносе, погрузке, транспортировке пострадавшего;
- ✓ определить необходимость вызова скорой медицинской помощи, медицинского работника, эвакуировать пострадавшего попутным (неприспособленным) транспортом, пользоваться аптечкой скорой помощи.

**2. Требования охраны труда перед началом оказания первой доврачебной помощи.**

Первое действие работника – вызов «скорой помощи» пострадавшему, второе – оказание первой помощи. Телефон единая служба спасения – 01, сотовая связь – 112.

**3. Требования охраны труда во время оказания первой доврачебной помощи.**

3.1. Надеть медицинские перчатки, маску медицинскую 3-х слойную из нетканого материала с резинками. При наличии угрозы распространения инфекционных заболеваний.

3.2. При наличии кровоточащей раны наложить жгут кровоостанавливающий – при артериальном кровотечении из крупной артерии прижать сосуд пальцами в точках прижатия, наложить жгут кровоостанавливающий выше места повреждения с указанием в записке времени наложения жгута, наложить на рану тугую повязку, используя стерильные салфетки и бинты, или применяя пакет перевязочный стерильный.

3.3. При отсутствии дыхания у лица, которому оказывают доврачебную помощь, самостоятельного дыхания провести искусственное дыхание при помощи устройства для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот»

3.4. При отсутствии кровотечения из раны, а только царапины, наложить на рану стерильную салфетку и закрепить её лейкопластырем.

3.5. При микротравмах использовать лейкопластырь бактерицидный.

3.6. При попадании на кожу и слизистые биологических жидкостей, использовать салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые.

**СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ.**

Фундаментальное значение трех важнейших приемов сердечно-легочной реанимации в их логической последовательности сформулировано в виде «Правила ABC»:

A – обеспечение проходимости дыхательных путей.

B – проведение искусственного дыхания.

C – восстановление кровообращения.

3.1. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ) методом «донора».

Современная методика оживления больных и пострадавших основана на том, что имеет три преимущества перед другими, ранее применяемыми методами, основанными на изменении объема грудной клетки, а именно:

а) в выдыхаемом воздухе "донора" содержание кислорода достигает 17%, достаточного для усвоения легкими пострадавшего;

б) в выдыхаемом воздухе содержание углекислого газа - до 4%. Указанный газ, поступая в легкие пострадавшего, возбуждает его дыхательный центр в центральной нервной системе и стимулирует восстановление спонтанного (самостоятельного) дыхания.

в) по сравнению с другими приемами обеспечивает больший объем поступающего воздуха в легкие пострадавшего.

Для этого следует:

1. Придать больному соответствующее положение: уложить на твердую поверхность, на спину положив под лопатки валик из одежды. Голову максимально закинуть назад.

2. Открыть рот и осмотреть ротовую полость. При судорожном сжатии жевательных мышц для его открытия применить нож, отвертку, ложку и т.д. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс намотанным на указательный палец носовым платком. Если язык запал – вывернуть тем же пальцем.

3. Встать с правой стороны.левой рукой, придерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, одновременно прикрывают пальцами носовые ходы. Правой рукой следует выдвинуть вперед и вверх нижнюю челюсть. При этом очень важна следующая манипуляция:

а) большим и средним пальцами придерживают челюсть за скуловые дуги;

б) указательным пальцем приоткрывают ротовую полость;

в) кончиками безымянного пальца и мизинца (4 и 5 пальцы) контролируют удары пульса на сонной артерии.

4. Сделать глубокий вдох, обхватив губами рот пострадавшего и произвести вдвухание. Рот предварительно с гигиенической целью накрыть любой чистой материей. В момент вдвухания глазами контролировать подъем грудной клетки. Частота дыхательных циклов 12-15 в 1 минуту, т.е. одно вдвухание за 5 секунд. При появлении признаков самостоятельного дыхания у пострадавшего ИВЛ сразу не прекращают, продолжая до тех пор, пока число самостоятельных вдохов не будет соответствовать 12-15 в 1 минуту. При этом по возможности синхронизируют ритм вдохов с восстанавливающимся дыханием у пострадавшего.

### 3.2. Непрямой массаж сердца.

Массаж сердца - механическое воздействие на сердце после его остановки с целью восстановления его деятельности и поддержания непрерывного кровотока до возобновления работы сердца. Показаниями к массажу сердца являются все случаи остановки сердца. Сердце может перестать сокращаться от различных причин: спазма коронарных сосудов, острой сердечной недостаточности, инфаркта миокарда, тяжелой травмы, поражения молнией или электрическим током и т.д. Признаки внезапной остановки сердца - резкая бледность, потеря сознания, исчезновение пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или появление редких, судорожных вдохов, расширение зрачков.

Существуют два основных вида массажа сердца: непрямой, или наружный (закрытый), и прямой, или внутренний (открытый).

Непрямой массаж сердца основан на том, что при нажатии на грудь спереди назад сердце, расположенное между грудиной и позвоночником, сдавливается настолько, что кровь из его полостей поступает в сосуды. После прекращения надавливания сердце расправляется и в полости его поступает венозная кровь.

Непрямым массажем сердца должен владеть каждый человек. При остановке сердца его надо начинать как можно скорее. Наиболее эффективен массаж сердца, начатый немедленно после остановки сердца.

Эффективность кровообращения, создаваемого массажем сердца, определяется по трем признакам: возникновению пульсации сонных артерий в такт массажу, сужению зрачков и появлению самостоятельных вдохов. Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается правильным выбором места приложения силы к грудной клетке пострадавшего (нижняя половина грудины тотчас над мечевидным отростком). Руки массирующего должны быть правильно расположены (рис. 3.5, 3.6 - проксимальную часть ладони одной руки устанавливают на нижней половине грудины, а ладонь другой помещают на тыл первой, перпендикулярно к ее оси; пальцы первой кисти должны быть слегка приподняты и не оказывать давления на грудную клетку пострадавшего).

Они должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Производящий массаж должен стоять достаточно высоко (иногда на стуле, табурете, подставке, если больной лежит на высокой кровати или на операционном столе), как бы нависая своим телом над пострадавшим и оказывая давление на грудину не только усилием рук, но и весом своего тела. Сила нажатия должна быть достаточной, для того чтобы сместить грудину по направлению к позвоночнику на 4-6 см (рис. 3.7). Темп массажа должен быть таким, чтобы обеспечить не менее 60 сжатий сердца в 1 мин. При проведении реанимации двумя лицами массирующий сдавливает грудную клетку 5 раз с частотой примерно 1 раз в 1 секунду, после чего второй оказывающий помощь делает один энергичный и быстрый выдох изо рта в рот или в нос пострадавшего. В 1 мин осуществляется 12 таких циклов. Если реанимацию проводит один человек, то указанный режим реанимационных мероприятий становится невыполнимым; реаниматор вынужден проводить непрямой

массаж сердца в более частом ритме – примерно 15 сжатий сердца за 12 секунд, затем за 3 секунды осуществляется 2 энергичных вдувания воздуха в легкие; в 1 мин выполняется 4 таких цикла, а в итоге – 60 сжатий сердца и 8 вдохов.

При попадании большого количества воздуха не в легкие, а в желудок вздутие последнего затруднит спасение больного. Поэтому целесообразно периодически освобождать его желудок от воздуха, надавливая на эпигастральную (подложечную) область (рис. 3.8).

Непрямой массаж сердца может быть эффективным только при правильном сочетании с искусственной вентиляцией легких. Время проведения сердечно-легочной реанимации должно производиться не менее 30-40 минут или до прибытия медицинских работников.

#### **4. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях.**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, работник обязан немедленно без паники вывести из помещения учащихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок; сообщить о случившемся директору спортивной школы.

4.2. В случае наличия пострадавших среди учащихся необходимо обратиться к школьной медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

4.3. В случае возгорания отключить питание, без паники произвести эвакуацию учащихся в соответствии с имеющейся схемой, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

#### **5. Требования охраны труда по окончании оказания первой доврачебной помощи.**

5.1. По окончании занятий проверить по списку всех обучающихся.

5.2. По прибытию «скорой помощи» позвонить родителям пострадавшего обучающегося.

5.3. Сообщить директору о несчастном случае.

5.4. Вымыть руки с мылом.

5.5. Сопровождать пострадавшего на «скорой помощи» до медицинского учреждения.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности в помещениях с массовым пребыванием обучающихся.**

#### **ИТБ – 123-2015**

##### **1. Общие требования техники безопасности.**

Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников дополнительного образовательного учреждения, которые проводят мероприятия в помещениях с массовым пребыванием обучающихся (спортивный зал, стадион.).

К самостоятельной работе по проведению мероприятий в помещениях с массовым пребыванием обучающихся допускаются лица:

- ✓ не моложе 18 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы в образовательном учреждении;
- ✓ имеющие, как правило, специальное образование или соответствующий опыт работы;
- ✓ прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- ✓ ознакомленные с инструкциями по эксплуатации используемого оборудования и приспособлений.

Работник обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и режим работы школы. Время и место проведения массовых мероприятий определяется приказом по школе.

Опасными факторами в помещениях с массовым пребыванием обучающихся являются:

- ✓ физические (неисправное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции);
- ✓ химические (пыль);
- ✓ психофизиологические (эмоциональные нагрузки; паника).

Обо всех неисправностях электропроводки, оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, мебели и целостности оконных стекол, системы вентиляции работник обязан немедленно проинформировать директора спортивной школы

Помещения, в которых проводятся массовые мероприятия, должны иметь не менее двух эвакуационных выходов, которые обозначаются световыми указателями с надписью «Выход», обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Ковры, ковровые дорожки и другие покрытия полов в помещениях с массовым пребыванием людей должны надежно крепиться к полу.

Запрещается уменьшать ширину проходов между рядами стульев и устанавливать в проходах дополнительные кресла, стулья и т. п.



Запрещается допускать заполнение помещений людьми сверх установленной нормы.

Все окна помещений, в которых проводятся массовые мероприятия либо не должны быть зарешечены, либо должны иметь распашные решетки, которые во время проведения мероприятия не должны быть закрыты на ключ.

В помещении, в котором проводятся массовые мероприятия, помимо организаторов, должны постоянно находиться не менее двух дежурных сотрудников школы.

Работник должен знать расположение первичных средств пожаротушения и правила работы с ними; расположение аптечки.

О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия организаторы мероприятия немедленно должны сообщить директору спортивной школы и медицинской сестре. При необходимости – оказать доврачебную помощь.

За виновное нарушение данной инструкции, работник несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

## **2. Требования техники безопасности перед проведением массового мероприятия.**

Проверить (визуально) исправность электропроводки, оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол.

Проверить правильность установки оборудования и исправность инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности.

Провести инструктаж обучающихся по технике безопасности.

Тщательно проверить помещение, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.

Проконтролировать проведение проветривания помещения и влажной уборки.

В случае обнаружения неисправности оборудования и инвентаря работник обязан немедленно поставить в известность директора спортивной школы.

Запретить обучающимся вход в помещение в случае обнаружения несоответствия помещения, оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

## **3. Требования техники безопасности во время проведения массового мероприятия.**

Во время проведения массового мероприятия необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации оборудования и инвентаря, электроосвещения.

Работник обязан обеспечить:

- ✓ поддержание порядка и чистоты в помещении;
- ✓ соблюдение обучающимися требований инструкций по технике безопасности при проведении массовых мероприятий;
- ✓ соблюдение требований пожарной безопасности.

Во время работы запрещается:

- ✓ допускать скопление неиспользуемого оборудования и инвентаря в помещении;
- ✓ допускать заполнение помещения людьми сверх установленной нормы;
- ✓ применять для украшения помещения самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату;
- ✓ применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
- ✓ одевать обучающихся в костюмы из легковоспламеняющихся материалов;
- ✓ полностью выключать электрическое освещение;
- ✓ закрывать на замок эвакуационные выходы и решетки на окнах;
- ✓ выключать световые указатели «Выход»;
- ✓ оставлять обучающихся без присмотра.

При открывании окон необходимо проследить за отсутствием сквозняков, могущих повлечь разбитие стекол.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление обучающихся, работник обязан немедленно без паники вывести из помещения обучающихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок; сообщить о случившемся директору спортивной школы.

В случае наличия пострадавших среди обучающихся необходимо обратиться к школьной медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

В случае возгорания отключить питание, без паники произвести эвакуацию обучающихся в соответствии с имеющейся схемой, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании массового мероприятия.**

После окончания массового мероприятия работник обязан:

- ✓ обеспечить организованный выход обучающихся из помещения;
- ✓ привести оборудование и приспособления в исходное состояние;
- ✓ убрать использованный инвентарь и оборудование в специальные места, предназначенные для их хранения;
- ✓ отключить освещение, закрыть окна.

При обнаружении неисправности мебели, оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности окон проинформировать об этом директора спортивной школы.

## **ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для обучающихся при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каное. ИТБ – 124-2015**

### **1. Общие требования техники безопасности.**

1.1. К участию в походах в лес, сплавах по реке на байдарках, лодках и каное допускаются обучающиеся с 9 лет, умеющие плавать, знающие основы техники плавания, способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При участии в походе соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении похода возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- во время похода необходимо: быть внимательным к царапинам, потертостям, ушибам, изменениям в состоянии здоровья (с повышением температуры, жидкого стула, тошнотой слабостью) сразу обращаться к тренеру-преподавателю или медику команды;
- категорически запрещается заниматься самолечением;
- после нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща;
- следить за личной гигиеной, вовремя стирать и менять белье, стричь ногти;
- без разрешения тренера-преподавателя с территории стоянки не отлучаться;
- приготовление пищи у костра с соблюдением техники безопасности и под присмотром тренера-преподавателя.

1.4. Во время похода должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи. Состав аптечки определяем медицинский работник. Аптечка должна быть на видном месте, но не все медикаменты должны быть доступны детям.

1.5. Во время похода воспитанники-спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При возникновении травмы или недомогания спортсмен-воспитанник должен сообщить тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе похода спортсмен-воспитанник должен соблюдать правила проведения на воде, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнения или нарушения инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил по охране труда.

1.9. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к ответственности, а также проводится внеочередной инструктаж по охране труда, с последующей сдачей экзамена по охране труда.

### **2. Требования техники безопасности перед проведением похода.**

2.1. Надеть каску, спасательный жилет, шорты, брызгозащитную куртку. Не употреблять новых, не испытанных вещей – могут подвести.

2.2. Тренер-преподаватель обязан обеспечить безопасное проведение образовательного процесса:

- Спортивное снаряжение: рюкзак (спортивная сумка), чехол для весла, спальник, личные вещи, спортивная форма – разложены по своим местам, произведен своевременный ремонт.
- Все сплав средства должны быть непотопляемыми, оснащены с обоих концов веревочными захватами (должна легко входить кисть руки до основания большого пальца), на каждом участнике должен быть защитный шлем и спасательный жилет.
- Спортивная форма во время похода должна быть чистая, опрятная, удобная для работы, эстетичная. Одежда должна предохранять от сырости и переохлаждения.
- Спецодежда, обувь и предохранительные средства должны быть исправны, комплектны, и соответствовать сезону и назначению. Одежда застегнута на все пуговицы, волосы заправлены под головной убор, исключая возможность задевания при движении за кустарники и ветви. Обувь просушена и пропитана водостойким составом, подошвы не должны иметь отслоений, носки плотно сидеть на ноге, исключая возможность потертости ног.
- При себе необходимо иметь спички в непромокаемом пакете, перевязочный комплект, основные медикаменты, питьевую воду, пищевой запас, карту, компас.

2.3. Уметь оказать первую помощь себе и товарищам: перевязать небольшую ранку, обработав её, наложить повязку на небольшой ожог, во время обратиться к медику. Уметь оказать помощь при обнаружении клеща.

2.4. После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином.

2.5. Не входите в воду без разрешения тренера-преподавателя

### **3. Требования техники безопасности во время похода.**

3.1. Тренер-преподаватель должен видеть всех туристов.

3.2. Тренер-преподаватель проводит занятия по технике безопасности на воде, страховка, самостраховка – «эскимосский» оборот. Виды страховки: с берега (спасательный конец веревки с карабином), с воды – одним участником транспортируется лодка и спортсмен, двумя участниками – поставить лодку на киль, самостраховка – овладение элементом самостраховки «эскимосским» оборотом. Составные части обучения технике «эскимосского» оборота, владение веслом, умение преодолевать паническое состояние «замкнутого» пространства под водой, под лодкой. Обучение техники на суше в спортивном зале, в гребном бассейне, на открытой воде.

3.3. Воспитанники должны иметь общие понятия о препятствиях на реке, гребном канале. Препятствия на естественных водоемах. Перекаты, валы, завалы, «прижимы» к тому или другому берегу, нагромождение подводных и надводных камней, создающих препятствия для прохождения трассы.

3.4. Воспитанники должны иметь общие понятия о гребном канале. Сливы, суводи, «бочки», траверс струи при пересечении потока с одного берега на другой. Элементы управления лодкой при преодолении этих препятствий.

3.5. Воспитанники должны знать технику гребли на спокойной открытой воде, овладение лодкой, веслом.

3.6. Воспитанники должны знать технику гребли в гребном бассейне (элементы управления лодкой). Специфика работы на укороченных судах (проще получается раскрутка на корме, чем на длинной лодке), использование «крутого» крена, какой на открытой воде используется только очень техничными гонщиками. Гребля с небольшим гидротормозом, умение держать курс лодки, заход на обратные ворота на ровном киле с атакующего гребка и последующего «завеса». Овладение веслом: раскрутка, перенос весла у каноистов, изменение угла весла при вводе его в воду. Недостатки при работе в гребном бассейне. Привыкание к укороченным лодкам, искажение техники раскрутки.

3.7. Воспитанники должны знать технику гребли на бурной воде (элементы управления лодкой веслом). Свойство воды: вязкость, сжимаемость, выражение у слаломистов «жесткая» вода – его понятие. Связывающая система «гребец – весло - лодка» и обратно, удержание курса лодки с учетом течения, элементы управления: отруливание, отброс кормы, завес, направляющий гребок, смещение лодки на завесе.

3.8. Воспитанники должны знать технику выполнения направляющего, атакующего гребка. «подтяг» носа, кормы – на «завесе». Технику взятия ворот «прямого» хода,хождение связки ворот – «змейки» (правосторонней, левосторонней) «крен», параллельное смещение лодки, знакомство с подтопом кормы и носа лодки. Гребок, «завес» - основные приемы гребли.

3.9. Воспитанники должны знать суводь, техника и технику безопасности работы в ней. Суводь образуется потоком, который встречает на пути препятствие в виде большого камня, скалы. Образуется спокойное место воды – «стоячая» вода. Выход лодки на струю из суводи с использованием «крена» и «завеса» на струе. Заход лодки в «суводь» выполняется с атакующего гребка в сторону суводи и «завеса» в ней. Спортсмену нужно зацепиться за «стоячую» воду, чтобы раскрутить лодку в суводи.

3.10. Воспитанники должны знать технику страховки во время командной гонки, оказание помощи при перевороте одного из участников. В командной гонке участники могут оказывать помощь своему товарищу при выполнении «эскимосского» оборота (если гонщик не покинул лодку). Страховка выполняется

двумя экипажами. Они могут поставить лодку и продолжить гонку, если спортсмен из перевернутой лодки не покинул её.

3.11. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в лодку. Байдарки, каноэ. Весло.

3.12. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в лодку Посадка «винтом». Посадка в каноэ на коленях. Упражнения на растяжку, выход из лодки, веслом (верхняя рука чуть согнута, на уровне виска, нижняя рука выпрямлена, корпус подан вперед). «Хват» весла проверяется – подняв его над головой, руки в локтевом суставе должны образовать прямой угол, вогнутая сторона лопасти должна быть направлена к воде. «Хват» весла – кисть накладывается сверху (четыре пальца + 1 большой палец снизу), ширина хвата – руки на весле на ширине плеч (+ ширина кисти в ту или другую сторону). Виды разворота и раскрутки весла. Хват весла на каноэ – индивидуальность и ширина плеч спортсмена.

3.13. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в каноэ одиночке (С-1). Движения каноиста характеризуются большой амплитудой движения, значительное перемещение туловища и плечевого пояса. Раскрутка лодки выполняется с большим под топом кормы.

3.14. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в каноэ двойке (С-20). Помимо более высокой скорости, сложность совместных действий объясняется еще расположением гребцов на противоположных бортах лодки. Требуется сохранять равновесие и согласования действий.

3.15. Внимательно слушать и выполнять руководство тренера-преподавателя особенности при посадке в байдарку (К-1М, К-1Ж). Амплитуда гребка у мужчин гораздо больше, больше его насыщенность, экономичность. В технике женской байдарки – амплитуда гребка меньше, меньше его мощность. Положение туловища в байдарке, цикл движения в байдарке – два опорных периода. В женской байдарке – погружение весла в воду под меньшим углом к поверхности воды.

3.16. Тренер-преподаватель должен перед занятиями провести разминку. Продолжительность разминки перед стартом должна быть не менее 25-30 минут.

3.17. Перед походом провести аутогенную тренировку.

3.18. После нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща.

3.19. При пеших переходах необходимо: периодически определять свое местоположение по ориентирам, используя карту, компас, расположение небесных светил, природные факторы, особенности произрастания деревьев и кустарниковой растительности, звуковые, световые и иные ориентиры.

3.20. Продвигаясь по лесу соблюдать осторожность, учитывая пружинящие свойства ветвей и кустов, корни и наплывы деревьев, о которые можно споткнуться, ямы и другие препятствия, в зарослях при необходимости использовать топоры и дополнительные средства защиты (каска, страховочные ремни и т.д.).

3.21. Особую осторожность проявлять при переходе болот для обследования верхнего слоя и для подстраховки в случае провала в "окно" использовать шест длиной 2-3 м и веревку. Зыбкие болота обходить, а при невозможности делать настилы из жердей. В случае провала стараться держаться за шест, поставив его горизонтально, и не делать резких движений.

3.22. Во время дождя и после него до высыхания почв не передвигаться по участкам с возможным камнепадом, овражным и горным склонам.

3.23. Переходить реки вброд необходимо в известных местах с твердым дном, приемлемой глубиной и скоростью течения, используя шест или веревку, предварительно заякоренную на противоположном берегу. Переходить через водные преграды по перекинутым через них влажным, скользким бревнам или деревьям не допускается.

3.24. Заблудившись, необходимо оценить свое состояние здоровья и степень усталости, состояние окружающей среды, одежды, обуви, расстояние до четко видимого и известного ориентира, запас еды, спичек, воды, после чего решить вопрос о дальнейшем поведении. Неправильно выбранное направление движения осложнит ваш розыск. Перед началом движения у потухшего костра оставить записку, указав время, направление движения, состояние здоровья, при отсутствии бумаги – сделать отметку на земле, на стволе дерева.

3.25. При потере ориентировки целесообразно идти под уклон до ручья, далее – до реки, этот путь должен привести к жилью и на этом пути легче добывать пищу. Движение в чаще приведет к худшим результатам. Заблудившийся должен помнить, что спустя несколько суток начнется его розыск, поэтому необходимо постоянно оставлять по маршруту информацию о движении и состоянии в письменном виде, затесками на деревьях, на земле, привлекать внимание дымом, сигналами.

3.26. При потере ориентировки в зимнее время вернуться по своим следам в знакомую местность.

3.27. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.28. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.29. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.30. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.31. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.32. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя по спортивному ориентированию об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.33. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. Прекратить движение по маршруту при штормовом ветре, густом тумане, до улучшения обстановки укрыться в надежном месте.

4.4. Во время грозы: приостановить движение, занять безопасное место на поляне, участке лиственного молодняка, между деревьями, растущими на расстоянии 20 м друг от друга, в горах и холмистой местности ближе к середине склона, по возможности расположиться на изолирующем материале (сухой валежник, мох, береста), удалить от себя металлические предметы.

Запрещается во время грозы: находиться в движении, на вершине горы, холма, на опушке леса; останавливаться у ручьев, рек, озер; прятаться под отдельно стоящими деревьями, скалами, камнями, прислоняться к ним; располагаться под и возле ЛЭП, у триангуляционных знаков, других вышек и знаков, ближе 10 м от машин и механизмов.

4.5. При возгорании леса принять меры к его тушению собственными силами, при возможности дать информацию в лесхоз, лесничество либо иную организацию, предприятие или населению. При невозможности затупить пожар - принять меры личной безопасности и покинуть место возгорания.

Аналогичным образом поступить при любой опасности (экологической, стихийном бедствии, радиационной, химической опасности), угрожающей жизни людей.

4.6. При несчастном случае оказать пострадавшему доврачебную помощь, при необходимости принять меры к доставке его в медицинское учреждение, о происшествии сообщить администрации учреждения, по возможности сохранить обстановку происшествия.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. После нахождения в лесном массиве произвести осмотр на предмет клеща.

5.2. Проверить наличие и сдать туристское снаряжение.

#### **6. Первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях. Действия руководителей и специалистов при несчастном случае.**

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь). Одним из важнейших положений оказания первой помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях оказывается пострадавшему немедленно на месте происшествия, используя медикаменты и перевязочные средства, имеющиеся в медаптечке данного помещения. При необходимости оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

##### 1. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Пищевые отравления представляют собой проникновение токсичных веществ и ядов в организм, но через пищеварительный тракт. Отравления такого вида могут быть вызваны и химическими веществами, куда можно отнести передозировку лекарств, алкоголь, краски, случайное пользование химических реактивов и многое другое. Загрязненные или неправильно обработанные птица, мясо, фрукты являются также распространенными источниками пищевых отравлений. Следует предполагать пищевое отравление, если несколько человек, которые принимали одну и ту же пищу, одновременно почувствовали себя плохо. В большинстве случаев пищевые отравления вызывают следующие симптомы: рвоту, понос, боли в желудке, затруднения дыхания.

Первая помощь при пищевых отравлениях сводится к следующему.

- Пострадавший должен выпить достаточно большое количество воды и вызвать рвоту, чтобы максимально очистить желудок. При сильном отравлении эту процедуру рекомендуется повторить. К тому же прием большого количества воды уменьшает концентрацию токсинов в желудке.

- Необходимо принимать активированный уголь по 3-5 грамм через каждые 15 минут в течение часа.

- Следует принимать в больших дозах витамин С, который помогает удалению токсинов из организма (по 1 грамму в час в течении 3 часов).

- Чтобы помочь печени и снять симптомы отравления, надо принимать таблетки или экстракт чеснока или чай из подорожника.

При не очень сильном отравлении можно рекомендовать баню или сауну с не очень высокой температурой, чтобы токсины вышли с потом. На следующий день после отравления необходимо ограничить себя в еде, используя, в основном, чай, сухари, легкую пищу.

О каждом несчастном случае, происшедшем с обучающимися (воспитанником), пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает тренера-преподавателя, который обязан:

- Немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и, при необходимости, его доставку в ближайшее лечебное учреждение;
- Сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы;
- Сохранить до начала расследования обстановку места происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии).

Руководитель спортивной школы обязан:

- Немедленно принять меры к устранению причин несчастного случая;
- Сообщить о происшедшем несчастном случае в вышестоящий орган управления, родителям пострадавшего или лицам, представляющим его интересы;
- Запросить заключение из медицинского учреждения, в которое доставлен пострадавший, о характере и тяжести травмы.

## 2. Оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах, растяжениях связок.

### 2.1. Первая помощь при ранениях.

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладываются стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой. Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, лигнин, косынки. Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану, даже вымытыми руками, не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

### 2.2. Первая помощь при кровотечениях.

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств, осуществляют временную или окончательную его остановку. Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения, по отношению к туловищу. Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения, проводится при хирургической обработке ран. Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения – прижатие артерии выше места её повреждения пальцами. Наложение жгута (закрутки) – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу. Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута. Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвления конечностей, ниже места наложения жгута.

### 2.3. Первая помощь при переломах.

Переломы могут быть закрытыми и открытыми. При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различаются переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резинный пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность, по крайней мере, двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей – даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа, пострадавшего необходимо уложить на спину. На голову наложить тугую повязку (при наличии раны стерильную) и положить «холод». Обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника, осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось, во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза, под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы, положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе ребер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её полотенцем во время выдоха.

#### 2.4. Первая помощь при ушибах.

При ушибах, к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс. При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае, необходимо, на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

#### 2.5. Первая помощь при вывихах.

При вывихах, оказывая первую помощь не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах – тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвонковых суставах, рекомендуется ввести пострадавшему противовоспалительное средство. При вывихах в межпозвонковых суставах, пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине, на твердом щите.

#### 2.6. Первая помощь при растяжении связок.

При растяжениях связок, производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

### 3. Оказание первой помощи при ожогах, поражениях электрическим током, при тепловом и солнечном ударе, при утоплении.

#### 3.1. Первая помощь при ожогах.

Ожоги бывают термические и химические. По глубине поражения все ожоги делятся на 4 степени: первая – покраснение и отек кожи; вторая – водяные пузыри; третья – омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи; четвертая – обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.

При оказании первой помощи при термических ожогах пострадавшему во избежание заражения нельзя касаться обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами, маслами, вазелином, присыпать пищевой содой, крахмалом и т.п. нельзя вскрывать пузыри, удалять приставшие к обожженному месту смолистые вещества. При небольшой по площади ожогах, первой и второй степени, нужно наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку. При тяжелых и обширных ожогах, пострадавшего необходимо завернуть в чистую простынь или ткань, не раздевая его. Укрыть теплее, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача. Обожженное лицо, необходимо закрыть стерильной марлей.

При химических ожогах глубина повреждения тканей в значительной степени зависит от длительности воздействия химического вещества. Пораженное место необходимо сразу же промыть большим количеством проточной холодной воды из-под крана в течение 15-20 минут.

Если кислота или щелочь попали на кожу через одежду, то сначала надо смыть её водой с одежды, после чего промыть кожу. После промывания водой пораженное место необходимо обработать соответствующими нейтрализующими растворами, используемыми в виде примочек (повязок). При ожоге кислотой – делают примочки (повязки) раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге щелочью - делают примочки (повязки) раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) или слабым раствором уксусной кислоты (одна чайная ложка столового уксуса на стакан воды).

#### 3.2. Первая помощь при поражениях электрическим током.

Электрический ток производит на организм человека термическое, электролитическое, биологическое и механическое (динамическое) воздействие, в результате чего человек может получить травмы, которые условно разделяются на местные, общие и смешанные. Легкие поражения электрическим током характеризуются кратковременным обморочным состоянием. В тяжелых случаях наступает потеря сознания, ослабление дыхания и сердечной деятельности. Смерть может наступить в момент действия электрического тока, и после прекращения его действия.

Первоочередным мероприятием при оказании первой помощи пострадавшему является освобождение его от действия электрического тока. После этого пораженного в бессознательном состоянии укладывают на спину, расстегивают воротник рубашки, ослабляют поясной ремень, дают понюхать нашатырный спирт. При остановке дыхания и сердечной деятельности необходимо сделать искусственное дыхание и провести непрямой массаж сердца. На пораженные электрическим током участки тела при возникновении ожога накладывают стерильные повязки.

### 3.3. Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.

При длительном перегреве происходит прилив крови к мозгу, в результате чего у человека может возникнуть тяжелое заболевание: солнечный удар или тепловой удар. Пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение, может возникнуть рвота, его дыхание становится поверхностным, учащается пульс до 150-170 ударов в минуту. Температура тела может повышаться до 40-41 С, возникает покраснение, а иногда бледность кожных покровов лица, обильное потоотделение, шаткая походка.

Первая помощь заключается в следующем: пострадавшего необходимо вывести (вынести) из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень, прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха. Его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лёд или делать холодные примочки. Смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15-30 капель настойки валерьяны на 1/3 стакана воды. При потере сознания растирают виски нашатырным спиртом, при остановке дыхания необходимо немедленно делать искусственное дыхание пострадавшему, при прекращении сердечной деятельности – непрямой массаж сердца и срочно вызвать врача.

### 3.4. Первая помощь при утоплении.

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей водой. Вода поступает в бронхи и легкие, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и остановка сердечной деятельности. Необходимо как можно раньше извлечь пострадавшего из воды.

При оказании первой помощи пострадавшего, необходимо раздеть до пояса, тщательно очистить рот и нос от ила, тины и слизи, положить животом на высокий валик или на свое колено, после чего, надавливая на грудную клетку, удалить воду из легких и желудка. Затем приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшего необходимо согреть, напоить горячим чаем, и доставить в медицинское учреждение.

### 4. Первая помощь при укусах змей и животных.

Последствия после укуса змеи напрямую зависят от того, ядовитая или неядовитая была змея. Как правило, во время укуса, тем более, если он произошел неожиданно, пострадавший не в силах определить, какого типа была змея из-за панического страха. Поэтому необходимо провести ряд первоочередных мероприятий.

Первое, что следует сделать после укуса, это предотвратить повторение инцидента и постараться определить вид змеи. Как правило, укус неядовитой змеи оставляет две полоски тонких мелких царапин, в то время как укус ядовитой змеи оставляет на конце этих полосок один или два прокола от клыков. Если вы не уверены в том, что ядовита ли змея или нет, то предполагайте худшее.

Если вы абсолютно уверены, что укусила неядовитая змея, то обработайте укус любой другой УКУС ЖИВОТНОГО: ополосните укушенное место, обмойте мылом и водой, сделайте повязку из чистой ткани и обратитесь за медицинской помощью.

Укус ядовитой змеи, например гадюки, поначалу вызывает лишь легкую боль и жжение, после чего начинается быстрый отек и образование волдырей. Среди других симптомов:

- Отек и изменение цвета укушенного места;
- Головокружение, тошнота, жажда;
- Сильная боль, слабость, потливость;
- Кровотечение из рта, носа и заднего прохода.

Немедленное обращение за квалифицированной помощью исключительно важно. Время – решающий фактор. Между тем можно с самого начала предпринять ряд шагов, которые могут в дальнейшем обеспечить благополучный исход.

- Снимите все сдавливающие предметы, в том числе кольца, браслеты, поскольку отек может начаться очень быстро. Особенно опасны укусы в районе шеи и головы, поскольку отек может сдавить дыхательные пути.

- Удалите яд, если это можно сделать без риска для себя. Наиболее непосредственный метод – надрезы бритвой или лезвием ножа (параллельные, но не крестообразные) над метками клыков и высасывание – требуется опыт и сноровка. Лучше же всего, включить в аптечку экстрактор яда, если вы собираетесь в места, где водятся змеи. Это шприц с присоской, создающий на поверхности кожи вакуум, достаточный, чтобы удалить до 35 % яда. Использовать его следует в первые 5 минут после укуса.

- При необходимости наложите давящую повязку (не жгут!) над местом укуса, чтобы замедлить распространение яда. Обвяжите конечность куском ткани или веревкой на расстоянии 5-10 см выше места



укуса. Повязка должна быть не слишком тугая. Убедитесь при этом, что прощупывается пульс. До получения медицинской помощи каждые 3-5 минут расслабляйте повязку на 30 секунд.

- Пострадавший по возможности не должен двигаться. Это очень важно. Успокойте его, поскольку нервозность, паника, эмоциональное возбуждение стимулируют сердечную деятельность и ускоряют кровоток.
- Обмойте место укуса мылом с водой и прикройте стерильной тканью.
- Пострадавшему нельзя давать есть, пить спиртные напитки и принимать сильнодействующие лекарства.
- По возможности пострадавший должен принимать большие дозы витамина С. Сразу же после укуса примите 2 грамма, поскольку витамин С обладает противоаллергическим и антигистаминными свойствами.

#### 5. Первая помощь при укусах насекомых.

Опасность **при укусе клеща** состоит в том, что клещи сравнительно медленно переваривают кровь, они переносят десятки видов бактерий, полученных с кровью различных животных. Многие специалисты рекомендуют для удаления клеща смазывать его сверху каким-либо маслянистым продуктом (вазелин, подсолнечное масло), с тем, чтобы клещ, которого нужно удалить пинцетом или задохнулся или сам выбрался наружу из-за нехватки воздуха.

Необходимо осторожно удалить клеща пинцетом, надо ухватить его как можно ближе к головке, но так чтобы не раздавить его, поскольку в этом случае зараженная бактериями жидкость, содержащаяся в теле клеща, может, выльется на ранку, и привести к инфекции. Осторожно, медленно тяните, но не выкручивайте, клеща вверх. Если голова или ротовой аппарат оторвались, следует удалить пинцетом и их. Беспокоить должен не сам укус, сколько возможность получения инфекции. Укус обычно необходимо обмыть мылом с водой и обработать антисептиком. Наибольшую опасность представляют энцефалитные клещи, которые наиболее активны весной и в начале лета. Чтобы предотвратить укусы клещей, находясь в лесных зарослях, необходимо чаще осматривать себя, проверять волосы, область запястий и лодыжек. Спортсмены, отравляющиеся на учебные летние занятия, в обязательном порядке должны пройти серию прививок от энцефалита.

Меньшую, но все же опасность представляют **укусы пчел и ос**. Токсический эффект от укуса пчел проявляется в основном в районе укуса. Сначала наблюдается жжение, краснота, местная боль и припухлость, которые после применения несложных средств проходят через несколько часов. Эмоциональное воздействие от укуса часто оказывается более сильным, чем реальная опасность, которую представляет собой яд.

Первое что нужно сделать после укуса – проверить, не осталось ли жало в ранке, и если да, то, как можно быстрее его удалить. У медоносных пчел и некоторых ос жало зазубрено, поэтому после укуса оно, как правило, остается в теле. Не пытайтесь выдавить жало из ранки, поскольку от этого в неё поступит еще большее количество яда. Сначала устраните мешочек с ядом, осторожно скребя по месту укуса острым краем ножа, пинцетом или длинным ногтем.

Удалив жало, следует очистить укушенное место, промыть мылом с водой или антисептиком, чтобы удалить с поверхности кожи остатки яда. Затем приложите к месту укуса пасту, сделанного из порошка активированного угля и теплой воды (2-3 таблетки угля развести в небольшом количестве воды, чтобы получилась паста).

Иногда рекомендуют приложить к месту укуса на 10 минут разрезанную пополам луковицу или раскрошенный и разжеванный лист подорожника. Свежий лист подорожника, приложенный к месту укуса не действует, поскольку разжевывание и раздавливание высвобождает содержащиеся в клетках листа натуральные слизистые вещества, позволяя противовоспалительным субстанциям проникать в кожу на месте укуса.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности для обучающихся. Правила дорожного движения.**

#### **ИТБ – 124-2015**

#### **1. Общие положения.**

1.1. Правила дорожного движения устанавливают единый порядок движения на всей территории Российской Федерации.

1.2. В Правилах используются следующие понятия и термины:

**Водитель** – лицо, управляющее каким-либо транспортным средством.

**Дорога** - обустроенная или приспособленная и используемая для движения средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения (например, мост и т.п.). Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии.

**Дорожное движение** – совокупность общественных отношений, возникающих в процессе перемещения людей и транспортных средств в передачах дорог.

**Дорожно-транспортное происшествие** – событие, возникающее в процессе движения по дороге и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства.

**Организованная перевозка группы детей** – специальная перевозка двух и более детей дошкольного и школьного возраста, осуществляемая в транспортном средстве, предназначенном для таких перевозок.

**Пассажир** - лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве, а также лицо, которое входит или выходит из транспортного средства.

**Пешеход** – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, ведущие велосипед, мопед, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

**Пешеходный переход** - участок проезжей части, обозначены специальным знаком и разметкой и выделенный для движения пешеходов через дорогу.

**Проезжая часть** – элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.

**Регулировщик** – лицо, наделенное в установленном порядке полномочиями по регулированию дорожного движения с помощью определенных сигналов.

**Транспортное средство** – устройство, предназначенное для перевозки людей, грузов или оборудования.

**Тротуар** – элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отдаленный от неё газоном.

**Участник дорожного движения** – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода или пассажира транспортного средства.

1.3. Участники дорожного движения обязаны знать и соблюдать правила дорожного движения.

1.4. На дорогах установлено правостороннее движение транспортных средств.

1.5. Участники дорожного движения не должны создавать помех для движения и не причинять вреда.

## **2. Обязанности пешеходов.**

2.1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам.

При отсутствии тротуаров или обочин пешеходы могут двигаться по краю проезжей части. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движения транспортных средств.

2.2. Группу детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

2.3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть только по пешеходным переходам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы, где дорога просматривается в обе стороны.

2.4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

2.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для него безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

2.6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжить переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.

2.7. При приближении транспортных средств с включенными проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находившиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

2.8. Ожидать маршрутное транспортное средство (автобус, трамвай, троллейбус, такси и т.п.) разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается входить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

## **3. Обязанности пассажиров.**

Пассажиры обязаны:

3.1. При поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими.

3.2. Посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства. Если посадка или высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

Пассажирам запрещается:

3.3. Отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения.

3.4. Открывать двери транспортного средства во время его движения.

#### **4. Сигналы светофора.**

4.1. В светофорах применяются световые сигналы зеленого, желтого, красного и белолунного цвета.

В зависимости от назначения сигналы могут быть круглые, в виде стрелки (стрелок), силуэта пешехода или велосипеда и X-образные сигналы.

4.2. Круглые сигналы светофора имеют следующие значения:

- Зелёный сигнал разрешает движение;

- Зелёный мигающий сигнал разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал.

- Жёлтый сигнал запрещает движение и предупреждает о предстоящей смене сигналов.

- Жёлтый мигающий сигнал разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка или пешеходного перехода, предупреждает об опасности.

- Красный сигнал, в том числе мигающий, запрещает движение. Сочетание красного и желтого сигналов запрещает движение и информирует о предстоящем включении зеленого сигнала.

4.3. Сигналы светофора, выполненные в виде стрелок красного, жёлтого и зелёного цветов, имеют тоже значение, что и круглые сигналы соответствующего цвета, но их действие распространяется только на направление, указываемое стрелкой.

4.3. Если сигнал светофора выполнен в виде силуэта пешехода, то его действие распространяется только на пешеходов, при этом зеленый сигнал разрешает, а красный запрещает движение пешеходов.

#### **5. Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств.**

5.1. Водитель транспортного средства обязан уступить дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть, по нерегулируемому пешеходному переходу.

5.2. На регулируемых пешеходных переходах при включении разрешающего сигнала светофора водитель должен дать возможность пешеходам закончить переход проезжей части данного направления.

5.3. Водитель должен уступить дорогу пешеходам, идущим к стоящему в месте остановки маршрутному транспортному средству или от него, если посадка или высадка производится с проезжей части или с посадочной площадки.

5.4. Приближаясь к остановившемуся транспортному средству, имеющему опознавательный знак «Перевозка детей», водитель должен снизить скорость, при необходимости остановиться и пропустить детей.

#### **6. Езда на велосипеде.**

6.1. Дети до 14 лет могут ездить на велосипедах только внутри дворов, на специальных площадках, по велодорожкам; запрещается кататься по дорогам и даже обочинам дорог.

6.2. Прежде, чем выехать из дома, велосипедист обязан:

- проверить руль – легко ли он вращается;

- проверить шины – хорошо ли они накачены;

- в порядке ли ручной и ножной тормоза – смогут ли они тотчас остановить велосипед перед неожиданным препятствием;

- работает ли звонок, чтобы вовремя предупредить идущих впереди людей;

- если предстоит прогулка в вечернее время, проверить в порядке ли фонарь (спереди с белым светом) и красный светоотражатель на заднем щитке: велосипед должны видеть в темноте все водители и пешеходы – и те, кто идут и едут навстречу, и те, кто догоняют сзади.

Первый навык – это умение держать равновесие. Мы легко обнаруживаем, что с увеличением скорости удерживать равновесие легче, велосипед как бы сам стремится держать вертикальное положение. И наоборот, со снижением скорости он так и норовит повернуть в сторону. Вот почему для велосипедиста важно научиться ездить медленно.

#### **7. Переход улицы.**

Смотреть по сторонам при переходе надо неоднократно, ведь обстановка может измениться: внезапно появиться машина или транспорт, ехавший прямо, вдруг может повернуть.

Для перехода улицы необходимо:

1. Вначале нужно найти безопасное место.

Не всегда рядом есть пешеходный переход, главное, чтобы место было с отличным обзором. Рядом не должно быть поворотов, стоящих машин и других помех для осмотра.

2. Остановитесь на тротуаре возле обочины.

Всегда нужна остановка, пауза для наблюдения и оценки обстановки. Никогда не выходите, а тем более не выбегайте на дорогу с ходу.

3. Прислушайтесь и осмотритесь.

Прислушайтесь. Значит, выбросьте из головы посторонние мысли и помните, что машина может быть скрыта. Осмотритесь, поверните голову влево и вправо.

4. Если видите приближающуюся машину, дайте ей проехать.

Снова посмотрите по сторонам. Всегда дайте проехать, потому что за медленно едущей машиной может быть скрыта другая. Снова посмотрите по сторонам, так как проехавшая машина могла скрывать за собой встречную, словом, пока проезжала одна, могли появиться и другие.

5. Если поблизости нет машин переходите дорогу под прямым углом.

Нет поблизости – значит, нет ни приближающихся, ни проехавших, ни стоящих, то есть, ничто не мешает обзору и не угрожает вашей жизни. Необходимо убедиться, что велосипедисты, мотоциклисты и водители машин увидели вас.

6. Продолжайте внимательно смотреть и прислушиваться пока не перейдете дорогу.

Если так случилось, что что-то мешает обзору и отойти сложно (например, на пешеходном переходе стоит неисправная машина), то, помня, что обзор ограничен, надо подойти к дороге и, приостановившись, осторожно выглянуть (что там, за стоящей машиной?). И, если опасность, спокойно отойти.

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

**(утверждено приказом Минспорта России от 06 сентября 2013 г. N 715**

**в редакции приказов Минспорта России от 04.04.2014 № 207, от 20.06.2016 № 686).**

### **1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.**

МСМК присваивается с 16 лет

*Таблица 17*

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>1</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место
Чемпионат Мира	Спортинг	Мужчины	1-6
		Женщины	1-3
Чемпионат Европы	Спортинг	Мужчины, женщины	1-3

<sup>1</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

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

*Таблица 18*

№ п/п	Спортивная дисциплина <sup>2</sup>	Количество мишеней / условие (при наличии)	Единицы измерения	Норма (количество пораженных мишеней)												
				МСМК			МС		КМС		Спортивные разряды					
				м	ж		м	ж	м	ж	I		II		III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	T-1 трап	15	Пораженные мишени										9	7	7	5
2	T-2 трап	25	Пораженные мишени										16	11	12	8
3	T-3 трап	50	Пораженные мишени							40	36	35	25	25	18	
4	T-4 или T-4ф трап	75	Пораженные мишени			67	67	61	61	54	54	38	38	30		
		75 / пройти в финал	Пораженные мишени		70											
5	T-5 трап	100	Пораженные мишени			93		87		82		76		68		

6	Т-6 или Т-6ф трап	125	Пораженные мишени			115		108		103		94			
		125 / пройти в финал	Пораженные мишени	121											
7	С-1 скит	15	Пораженные мишени										7	5	
8	С-2 скит	25	Пораженные мишени									15	10	12	8
9	С-3 скит	50	Пораженные мишени							40	36	35	25	25	18
10	С-4 или С-4ф скит	75	Пораженные мишени				68	67	61	61	54	53	37	37	29
		75 / пройти в финал	Пораженные мишени		71										
11	С-5 скит	100	Пораженные мишени			94		88		82		76		68	
12	С-6 или С-6ф скит	125	Пораженные мишени			116		109		103		94			
		125 / пройти в финал	Пораженные мишени	122											
13	ДТ-1 дубль-трап	30	Пораженные мишени									18	15	15	11
14	ДТ-2 дубль-трап	60	Пораженные мишени							41	36	34	29	29	23
15	ДТ-3 дубль-трап	90	Пораженные мишени		112		71	71	63	61	53	50	43		
16	ДТ-4 дубль-трап	120	Пораженные мишени		112	102	90	96	85	81	72				
17	ДТ-6 или ДТ-6ф дубль-трап	150	Пораженные мишени			130		110		101					
		150 / пройти в финал	Пораженные мишени	140 *											
18	СП-2 спортинг	100	Пораженные мишени					82	70	78	64	72	62	66	59
		200	Пораженные мишени			174	150	164	140	154	130	143	125	133	120
19	СПК-2 спортинг	100	Пораженные мишени					87	76	83	69	71	59	65	53
		200	Пораженные мишени			184	166	175	157	167	141	144	121	132	119
20	СПД-2 спортинг	100	Пораженные мишени					83	71	79	68	69	59	63	54
		200	Пораженные мишени			176	151	166	142	158	136	138	119	126	109
Иные условия			<p>1. МСМК присваивается:</p> <p>1.1. При выполнении нормы на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>1.2. При выполнении нормы, помеченной знаком «*», на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионате России, Кубке России (финал).</p> <p>2. МС присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>3. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации.</p> <p>4. I, II, III спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>5. Количество пораженных мишеней указано без учета финала.</p> <p>6. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 21 года); юноши, девушки (до 19 лет).</p> <p>7. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>												

<sup>2</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

