

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аист»**

**Принята
на заседании тренерского
совета 29 декабря 2022 г.**

**Утверждаю:
Директор ГАУ ДО СО СШОР «Аист»**

**_____ Я.И. Миленский
Приказ от 10.01.2023 г. № 04/сп**

**дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта**

«СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «стендовая стрельба»
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 02.11.2022 № 908)**

**Составители программы:
Томилина Н.П.,
заместитель директора
по спортивной подготовке
и методической работе;
Макеев Ю.П.,
тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»**

**г. Нижний Тагил
2023 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.	4
1. Общие положения.	4
2. Цели Программы.	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – ЛПСП), количество ЛПСП в группах на этапах спортивной подготовки.	8
4. Объем Программы.	10
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	10
6. Годовой учебно-тренировочный план.	15
7. Календарный план воспитательной работы.	19
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
9. Планы инструкторской и судейской практики.	30
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	33
III. Система контроля.	39
11. Требования к результатам прохождения Программы.	39
12. Оценка результатов освоения Программы.	41
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	45
IV. Рабочая программа по виду спорта «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА».	45
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	45
15. Учебно-тематический план.	139
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	140
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	140
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	140
17. Материально-технические условия реализации Программы	140
18. Кадровые условия реализации Программы.	141
19. Информационно-методические условия реализации Программы.	142
Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1977.	143
Маркевич В.Е. - «Спортивное и охотничье стрелковое оружие».	143
Поляков М.И. - "Стрельба влет".	143
Римантас Норейка - "Вредные стрелковые рефлексы - феномен «дёрганья» за спуск и его последствия".	143
VII. Приложения.	145
20. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).	145

21. Приложение 2. Индивидуальный план спортивной подготовки на учебный год (форма).	146
22. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на квартал (форма).	148
23. Приложение 4. Инструкции по антидопинговому обеспечению.	151
24. Приложение 5. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке.	158
25. Приложение 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы.	166
26. Приложение 7. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения стендовой стрельбы ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».	169
27. Приложение 8. Учебно-тематический план.	170
28. Приложение 9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.	177
29. Приложение 10. Обеспечение спортивной экипировкой.	178

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 908, зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71365 (далее – ФССП).

Программа разработана Государственным автономным учреждением дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Аист» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1161, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 908, зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71365;
- Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Цели Программы.

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 раздельно. 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.

**Перечень спортивных дисциплин вида спорта «стендовая стрельба»
(номер-код вида спорта 0460001611Я)
в соответствии с всероссийским реестром видов спорта**

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Т-25, трап 25 мишеней	046 001 1 8 1 1 Я
Т-50, трап 50 мишеней	046 002 1 8 1 1 Я
Т-100, трап 100 мишеней	046 003 1 8 1 1 Я
Т-125, трап 125 мишеней	046 004 1 6 1 1 Я
Т-75+75, трап - пара смешанная 150 мишеней	046 005 1 6 1 1 Я
Т-525, трап - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	046 006 1 8 1 1 Я
ДТ-60, дубль-трап 60 мишеней	046 007 1 8 1 1 Я
ДТ-120, дубль-трап 120 мишеней	046 008 1 8 1 1 Я
ДТ-150, дубль-трап 150 мишеней	046 009 1 8 1 1 Я
ДТ-360, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 120 мишеней)	046 010 1 8 1 1 Я
ДТ-450, дубль-трап - командные соревнования (3 человека x 150 мишеней)	046 011 1 8 1 1 Я
С-25, скит 25 мишеней	046 012 1 8 1 1 Я
С-50, скит 50 мишеней	046 013 1 8 1 1 Я
С-100, скит 100 мишеней	046 014 1 8 1 1 Я
С-125, скит 125 мишеней	046 015 1 6 1 1 Я
С-75+75, скит - пара смешанная 150 мишеней	046 016 1 8 1 1 Я
С-525, скит - командные соревнования (3 человека x 175 мишеней)	046 017 1 8 1 1 Я
СП-100, спортинг 100 мишеней	046 018 1 8 1 1 Я
СП-200, спортинг 200 мишеней	046 019 1 8 1 1 Я
СП, спортинг - командные соревнования	046 020 1 8 1 1 Я
СПД-100, спортинг - дуплетная стрельба 100 мишеней	046 021 1 8 1 1 Я
СПД-200, спортинг - дуплетная стрельба 200 мишеней	046 022 1 8 1 1 Я
СПД, спортинг - дуплетная стрельба - командные соревнования	046 023 1 8 1 1 Я
СПК-100, спортинг-компакт 100 мишеней	046 024 1 8 1 1 Я
СПК-200, спортинг-компакт 200 мишеней	046 025 1 8 1 1 Я
СПК, спортинг-компакт - командные соревнования	046 026 1 8 1 1 Я

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы ЛПСР (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	11	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «стендовая стрельба» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- выполнения разрядных нормативов;

Таблица 3

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-1,2,3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТ-1,2,3,4,5))	- 3 спортивный разряд - 2 спортивный разряд - 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	спортивное звание «Мастер спорта России»

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «стендовая стрельба»;

ЛПСП, не выполнившие эти требования, на следующий год не переводятся. Данные лица могут продолжать освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в резервном составе.

2) допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-тренировочные группы основного состава при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня в соответствии с Положением о резервном составе ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

3) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении;

4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

5) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

6) в исключительных случаях, при невозможности формирования учебно-тренировочных групп с численностью в соответствии с таблицей 2, допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью ниже минимальной наполняемости.

7) зачисление, перевод и отчисление из состава ЛПСП оформляется приказом директора;

8) ЛПСП Учреждения могут быть переданы от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

9) в Учреждении допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

10) отдельные спортсмены, осваивающие в Учреждении дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные программой и ФССП по виду спорта, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического совета Учреждения;

ЛПСП могут быть отчислены:

1) в связи с освоением Программы в полном объеме;

2) досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством.

Досрочно отчисление спортсмена из Учреждения возможно в следующих случаях:

1) по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода для продолжения спортивной подготовки в другую организацию, по письменному заявлению;

2) по медицинским противопоказаниям: при наличии медицинского заключения о невозможности продолжения занятиями физической культурой и спортом по состоянию здоровья;

3) в случае установления нарушения порядка приёма в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;

4) по инициативе Учреждения в случае невыполнения критериев для перевода обучающегося по этапам спортивной подготовки;

5) по инициативе Учреждения в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению Программы и выполнению учебно-тренировочного плана;

6) по инициативе Учреждения в случае нарушения техники безопасности и правил посещения Учреждения, повлекшее создание опасной ситуации для жизни и здоровья людей (в том числе однократное);

7) по результатам персонального контроля тренера-преподавателя при выявлении систематических пропусков более 40 % учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины;

8) по инициативе Учреждения в случае нарушения обучающимся режима спортивной подготовки, нарушения спортивной этики, грубого нарушения правил внутреннего распорядка Учреждения, Устава Учреждения;

9) в связи с завершением учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

10) по инициативе Учреждения в случае установления факта применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

4. Объем Программы.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года НП-1	Свыше года НП-2,3	До трех лет УТ-1,2,3	Свыше трех лет УТ-4,5		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	8 - 9	12 - 14	14 - 18	22 - 26	28 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	416 - 468	624 - 728	728 - 936	1144 - 1352	1456 - 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий в форме самостоятельной работы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении может осуществляться замещение временно отсутствующего тренера-преподавателя – проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию тренером-преподавателем взамен отсутствующего тренера-преподавателя. Замещение осуществляется по следующим причинам: больничный лист, служебная командировка, учебный отпуск, отпуск без сохранения заработной платы и т.п. Замещение производится в соответствии с Положением о порядке замещения временно отсутствующих тренеров-преподавателей ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

Ежедневное количество, последовательность учебно-тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха по представлению тренеров-преподавателей в соответствии с нормативами максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (таблица 4), с учетом установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим учебно-тренировочных занятий ЛПСР и формы спортивной подготовки регламентируются в Положении о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) ЛПСП организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Проведение учебно-тренировочных сборов направлено на повышение уровня спортивных результатов, эффективности учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для занятий спортом. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год	-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

5.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления сильнейшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

1. Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

2. Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований спортивного сезона. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Основные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды и минимальный объем соревновательной деятельности.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	4	5	4	5
Отборочные	-	-	2	3	4	5
Основные	1	1	2	2	4	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «стендовая стрельба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для реализации работы по индивидуальным планам спортивной подготовки Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.5. Самостоятельная работа.

С целью реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в полном объеме, а также обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и непрерывного учебно-тренировочного процесса в Учреждении применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.

Основанием для перевода обучающихся на спортивную подготовку в форме самостоятельной работы является:

- период очередного отпуска тренера-преподавателя;
- отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.
- объявленный карантин.

Порядок организации самостоятельной работы определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 7.1

№ п/ п	Виды спортивной подготовки (%)	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	9	12	14	14	18
1	Общая физическая подготовка	56,41	57,05	44,71	44,87	28,85	29,12	23,35	23,50
2	Специальная физическая подготовка	28,21	28,85	37,98	38,03	42,63	42,58	36,81	36,32
3	Участие в спортивных соревнованиях	1,71	1,28	2,40	2,14	3,53	3,57	10,44	10,68
4	Техническая подготовка	6,84	7,05	10,10	10,26	11,86	12,09	12,64	12,82
5	Тактическая подготовка	0,85	0,64	0,24	0,21	1,92	1,92	2,47	2,99
6	Теоретическая подготовка	0,85	0,64	0,72	0,64	1,60	1,37	2,20	1,71
7	Психологическая подготовка	0,85	0,64	0,48	0,43	2,88	2,75	3,57	3,85
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,85	0,64	0,48	0,43	0,96	0,82	0,82	0,64
9	Инструкторская практика	1,28	1,28	0,96	0,85	1,28	1,37	1,92	2,14

10	Судейская практика	66,67	66,67	62,50	66,67	1,60	1,65	3,30	3,21
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,85	0,64	0,48	0,43	1,44	1,37	1,24	1,07
12	Восстановительные мероприятия	0,00	0,00	0,24	0,43	1,44	1,37	1,24	1,07

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 7.2

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		22	26	28	32
1	Общая физическая подготовка	20,63	20,71	16,21	16,23
2	Специальная физическая подготовка	40,56	40,09	40,66	40,87
3	Участие в спортивных соревнованиях	11,01	11,09	12,36	12,26
4	Техническая подготовка	9,79	9,91	8,52	8,41
5	Тактическая подготовка	2,10	2,22	3,02	3,00
6	Теоретическая подготовка	1,75	1,48	0,69	0,60
7	Психологическая подготовка	3,67	3,70	4,81	4,81
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,57	1,48	1,79	1,80
9	Инструкторская практика	2,27	2,37	3,02	3,00
10	Судейская практика	3,32	3,40	4,12	4,21
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,40	1,48	1,79	1,80
12	Восстановительные мероприятия	1,92	2,07	3,02	3,00

**6.2. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стендовая стрельба»
(в астрономических часах) на 52 недели**

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 8.1

№ п/ п	Содержание занятий	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	9	12	14	14	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		наполняемость групп, человек							
		6-12				4-8			
1	Общая физическая подготовка	132	178	186	210	180	212	170	220
2	Специальная физическая подготовка	66	90	158	178	266	310	268	340
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	10	10	22	26	76	100
4	Техническая подготовка	16	22	42	48	74	88	92	120
5	Тактическая подготовка	2	2	1	1	12	14	18	28
6	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	10	10	16	16
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	18	20	26	36
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	6	6	6	6
9	Инструкторская практика	3	4	4	4	8	10	14	20
10	Судейская практика	3	4	5	6	10	12	24	30
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	9	10	9	10
12	Восстановительные мероприятия			1	2	9	10	9	10
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		234	312	416	468	624	728	728	936
в том числе самостоятельной работы: от		23,4	31,2	41,6	46,8	62,4	72,8	72,8	93,6
до		46,8	62,4	83,2	93,6	124,8	145,6	145,6	187,2

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 8.2

№ п/ п	Содержание занятий	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		22	26	28	32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		наполняемость групп, человек			
2-4		1-2			
1	Общая физическая подготовка	236	280	236	270
2	Специальная физическая подготовка	464	542	592	680
3	Участие в спортивных соревнованиях	126	150	180	204
4	Техническая подготовка	112	134	124	140
5	Тактическая подготовка	24	30	44	50
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10
7	Психологическая подготовка	42	50	70	80
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	20	26	30
9	Инструкторская практика	26	32	44	50
10	Судейская практика	38	46	60	70
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	16	20	26	30
12	Восстановительные мероприятия	22	28	44	50
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		1144	1352	1456	1664
в том числе самостоятельной работы: от		114,4	135,2	145,6	166,4
до		228,8	270,4	291,2	332,8

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков спортивного сезона, в Учреждении – с 01 января;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное;

- ежегодное: план групповых занятий (приложение 1), индивидуальные планы спортивной подготовки (приложение 2);

- ежеквартальное: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, самостоятельная работа, углубленное медицинское обследование, тестирование и контроль (приложение 3).

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства 	В течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<p>избранным спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	занятий
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе); - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях; - беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые 	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		Учреждением	
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
3.3.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	- развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Нравственное воспитание через систему учебно-тренировочных занятий	- воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности; - проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года
6.	Безопасная жизнедеятельность		
6.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности	Инструктажи по охране труда с обучающимися: - плановые; - внеплановые	Январь, июнь, июль по необходимости, на основании приказа директора
7.	Работа с родителями		
7.1	Организация и проведение работы с родителями (законными представителями)	- проведение родительских собраний по отделениям; - совместная работа тренера-преподавателя и родителей (законных представителей) в развитии спортивных навыков детей; - индивидуальные беседы с родителями (законными представителями); - проведение общешкольного родительского собрания; - консультационная, просветительская работа с родителями (законными представителями).	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Результаты реализации плана:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Формирование устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
4. Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.
5. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
6. Пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

8.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность размещена на информационном стенде Учреждения. Также оформлен раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2. Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
Этап начальной подготовки	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
	инструкторами-методистами (приложение 4)		ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, использование методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-4 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Использование родителями сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-4 раза в год	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАСАДА: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Использование родителями сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
			материалов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»

**Рекомендации по проведению мероприятий плана отражены в Методических материалах для реализации плана антидопинговых мероприятий ГАУ ДО СО «СШОР "Аист"».*

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по стендовой стрельбе. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по стендовой стрельбе.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по стендовой стрельбе.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов.
4. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по стендовой стрельбе.

Для решения поставленных задач в план инструкторской и судейской практики включается:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.
3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
4. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

5. Судейство соревнований по стендовой стрельбе в Учреждении, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом возраста и квалификации занимающихся.

Спортсмены в процессе занятий должны овладеть принятой в стендовой стрельбе терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на учебно-тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, плана-конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности на занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 11

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по стендовой стрельбе со спортсменами начальной подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники стендовой стрельбы. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря по стендовой стрельбе.	Судейство соревнований по стендовой стрельбе.
Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по стендовой стрельбе со спортсменами начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники стендовой стрельбы. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 7. Ведение методической документации тренера-преподавателя.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Выполнение необходимых	1. Судейство соревнований по стендовой стрельбе.

требований для присвоения квалификационной категории судьи по спорту	2. Участие в судебных семинарах, прохождение теоретической подготовки, сдача квалификационного зачета.
--	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- медико-биологические;
- психологические.

10.1. Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

10.2. Гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

10.3. Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- физические;
- фармакологические;
- бальнеологические и т.д.

Биологически активные и пищевые добавки.

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности спортсменов;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизации иммунитета;
- регуляция массы тела;
- поддержание гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки спортсменов.

Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процесса определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи.

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм спортсмена.

Физические средства восстановления.

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного обучающегося.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

10.4. Психологические средства восстановления.

С помощью психологических средств восстановления снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Эти средства условно подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветковые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов. Для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются психологи.

**10.5. План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств.**

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинские осмотры при поступлении в Учреждение	При определении допуска к занятиям избранным видом спорта
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев, КМС – 1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером-преподавателем, с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности, совершенствования учебно-тренировочного процесса, достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 36.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 42.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

11. Требования к результатам прохождения Программы.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «стендовая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «стендовая стрельба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «стендовая стрельба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы.

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

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программы после каждого этапа (периода) для перевода на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- комплектование учебно-тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде тестирования);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценивать реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки и методической работы Учреждения.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. Данные лица могут продолжать освоение Программы в резервном составе.

12.1. Перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

Таблица 13

	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
ОФП	Бег на 1500 м	Бег на 2000 м	Бег на 2000 м	Бег на 2000 м
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя
СФП	Прыжки со скакалкой без остановки	Прыжки со скакалкой без остановки	Прыжки со скакалкой без остановки	Прыжки со скакалкой без остановки
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах
			Вскидка ружья без перерыва	Вскидка ружья без перерыва

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- норма - 1 балла;
- свыше нормы - 2 балла.

Для выполнения требований для поступления или перевода необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах – не менее 6 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 7 баллов.

12.2. Перечень тем для тестирования по теоретической подготовке.

Таблица 14

Этап начальной подготовки	
1	История возникновения вида спорта и его развитие
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления

	здоровья человека
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
8	Режим дня и питание обучающихся
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Физиологические основы физической культуры
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
7	Психологическая подготовка
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
9	Правила вида спорта
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Психологическая подготовка
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
7	Восстановительные средства и мероприятия
Этап высшего спортивного мастерства	
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности
2	Социальные функции спорта
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
6	Восстановительные средства и мероприятия

По каждой теме в тесте предусмотрено по 2 вопроса. Каждый правильный ответ – 1 балл (приложение 5).

Для выполнения требований для перевода необходимо набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки – не менее 9 баллов;
- в учебно-тренировочных группах – не менее 9 баллов;

- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 7 баллов;

- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 6 баллов.

12.3. Критерии оценки результатов освоения Программы.

Таблица 15

Этап подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Тестирование по теоретической подготовке	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Прочее
НП-1	Не менее 8 баллов	Не менее 6 баллов	Без разряда	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях	
НП-2	Не менее 8 баллов	Не менее 6 баллов	Без разряда		
НП-3	Не менее 7 баллов	Не менее 6 баллов	3 – 1		
УТ-1	Не менее 7 баллов	Не менее 6 баллов	3 – 1	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования	
УТ-2	Не менее 7 баллов	Не менее 6 баллов	3 – 1		
УТ-3	Не менее 7 баллов	Не менее 6 баллов	3 – 1		
УТ-4	Не менее 7 баллов	Не менее 6 баллов	3 – 1	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ	
УТ-5	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	КМС		
ССМ-1	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	КМС	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований	Показывать результаты, соответствующие присвоению «КМС» не реже одного раза в два года
ССМ-2	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	КМС		
ССМ-3	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	МС России		
ВСМ	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	МС России	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований	1. Показывать результаты, соответствующие присвоению «МС России» или «МСМК» не реже одного раза в два года 2. Включение в состав спортивной сборной команды субъекта РФ или РФ

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «стендовая стрельба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 6) и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов.

Уровень спортивной квалификации.

Таблица 16

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-1,2,3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- 3 спортивный разряд - 2 спортивный разряд - 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	спортивное звание «Мастер спорта России»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА».

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

14.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

Основные цели этапа начальной подготовки.

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

Тематический план для групп начальной подготовки.

Таблица 17

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		НП-1	НП-2,3
1	Теоретическая подготовка.	2	3
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,2	0,3
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,2	0,3
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,2	0,3
1.4	Закаливание организма	0,2	0,3
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,2	0,3
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,3	0,4
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,2	0,4
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,2	0,3
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,3	0,4
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	178	210
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	90	178
4	Участие в спортивных соревнованиях	4	10
5	Техническая подготовка (ТП).	22	48
6	Тактическая подготовка.	2	1
7	Психологическая подготовка	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
9	Инструкторская практика	4	4
10	Судейская практика	4	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
12	Восстановительные мероприятия		2
ВСЕГО ЧАСОВ:		312	468

Программный материал для групп начальной подготовки.

Таблица 18

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Размеренный бег
2	Подвижные игры
3	Настольный теннис
4	Ходьба на лыжах

5	Плавание, прогулки
6	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий
7	Ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).
Специальная физическая подготовка.	
8	Упражнения специальной физической направленности
9	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
10	Выработка устойчивости, увеличение учебно-тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном)
11	Освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц
12	Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча»)
13	Овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела – недопустим преждевременный выход из работы («развал»)
14	Выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном
Техническая подготовка.	
15	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.
16	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
17	Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» без пульки и с пулькой
18	Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и патроном
	Практические стрельбы
19	Выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые») и с пулькой и патроном
20	Выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка)
21	Выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам)
22	Выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением
23	Выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени
24	Выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби и стандартными
	Участие в соревнованиях, сдача КПН.
25	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
26	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
27	Сдача зачётов по теоретической подготовке

Задачи годового учебно-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, нажмем 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 нажмем 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-преподавателя (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.

14.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основные цели учебно-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.

Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.

Таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-1,2,3
1	Теоретическая подготовка.	10
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1
1.2	История возникновения олимпийского движения	1
1.3	Режим дня и питание обучающихся	1
1.4	Физиологические основы физической культуры	1
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1,5
1.7	Психологическая подготовка	1
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1
1.9	Правила вида спорта	1,5
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	212
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	310
4	Участие в спортивных соревнованиях	26
5	Техническая подготовка (ТП).	88
6	Тактическая подготовка.	14
7	Психологическая подготовка	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
9	Инструкторская практика	10
10	Судейская практика	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
12	Восстановительные мероприятия	10
	ВСЕГО ЧАСОВ:	728

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.**

Таблица 20

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Размеренный бег
2	Подвижные игры
3	Настольный теннис
4	Ходьба на лыжах
5	Плавание, прогулки
6	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий
7	Ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
	Специальная физическая подготовка.
8	Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.
9	Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
10	Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
11	Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
12	Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения» без патрона («холостые») и с патроном.
13	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.
14	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.
	Техническая подготовка.
	<i>Техника выполнения выстрела (без патрона и с патроном)</i>
15	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

16	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
17	Управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка)
18	<i>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.</i>
Практические стрельбы	
19	Выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном
20	Выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням
21	Выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях
22	Выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени
23	Выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными
24	Работа над индивидуальными ошибками
Участие в соревнованиях, сдача КПН.	
25	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
26	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
27	Сдача зачётов по теоретической подготовке
28	Инструкторская 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
29	Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи

**Задачи годового тренировочного цикла для групп
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
первого, второго, третьего 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-преподавателя (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.

**Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.**

Таблица 21

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-4,5
1	Теоретическая подготовка.	16
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1,5
1.2	История возникновения олимпийского движения	1,5
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2
1.4	Физиологические основы физической культуры	1,5
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2
1.7	Психологическая подготовка	1,5
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2
1.9	Правила вида спорта	2

2	Общая физическая подготовка (ОФП).	220
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	340
4	Участие в спортивных соревнованиях	100
5	Техническая подготовка (ТП).	120
6	Тактическая подготовка.	28
7	Психологическая подготовка	36
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
9	Инструкторская практика	20
10	Судейская практика	30
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
12	Восстановительные мероприятия	10
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.**

Таблица 22

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий
2	Ежедневная утренняя зарядка
3	Размеренный бег
4	Подвижные игры
5	Настольный теннис
6	Ходьба на лыжах
7	Плавание
8	Велосипед
9	Прогулки (самостоятельно)
	Специальная физическая подготовка.
10	Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц
11	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
12	Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
13	Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц

14	Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»)
15	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)
16	Овладение двигательными представлениями (идеомоторика)
	Техническая подготовка.
	<i>Техника выполнения выстрела (без патрона и с патроном)</i>
17	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;
18	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
19	Управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка)
20	Дыхание
21	<i>Примечание: при дальнейшем овладении техникой выполнения элементов выстрела полезно периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени особенно в тех случаях, когда появляются или учащаются промахи.</i>
22	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).
	<i>Практические стрельбы</i>
23	Выполнение выстрелов без патрона с патроном
24	Выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях
25	Выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований
26	Выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными (периодически)
27	Работа над индивидуальными ошибками
	Участие в соревнованиях, сдача КПН.
28	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
29	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
30	Сдача зачётов по теоретической подготовке
31	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера-преподавателя; показ элементов техники выполнения выстрела избранного упражнения, рассказ

	новичкам о мерах, правилах поведения на стенде
32	Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора

Задачи годового тренировочного цикла для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов 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: нарушение 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 учебно-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-преподавателем.

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 учебно-тренировочного занятия, принципы планирования личных учебно-тренировочных занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера-преподавателя.

26. Проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и самостоятельно в присутствии тренера-преподавателя, в начале учебного года оказывать помощь тренерам-преподавателям 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.

14.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства.

Основные цели этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в стендовой стрельбе.

Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 23

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		ССМ-1,2,3
1	Теоретическая подготовка.	20
1.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2
1.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	3
1.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3
1.4	Психологическая подготовка	3
1.5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3
1.6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3

1.7	Восстановительные средства и мероприятия	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	280
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	542
4	Участие в спортивных соревнованиях	150
5	Техническая подготовка (ТП).	134
6	Тактическая подготовка.	30
7	Психологическая подготовка	50
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20
9	Инструкторская практика	32
10	Судейская практика	46
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20
12	Восстановительные мероприятия	28
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1352

**Программный материал для групп
совершенствования спортивного мастерства.**

Таблица 24

№ п/п	Учебный материал
	Общая физическая подготовка.
1	Размеренный бег
2	Подвижные игры
3	Настольный теннис
4	Ходьба на лыжах
5	Велосипед
6	Плавание, прогулки
7	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий
8	Ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
	Специальная физическая подготовка.
9	Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
10	Развитие силовой выносливости, координированности и коррегирующие упражнения
11	Дальнейшее совершенствование 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 патрона («холостые») и с патроном
12	Дальнейшее совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном)
13	Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном)

14	Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц
15	Дальнейшее совершенствование умения готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»)
16	Дальнейшее 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)
17	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона (под контролем поочередно отдельные элементы техники выполнения выстрела)
18	Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
	Техническая подготовка.
	<i>Техника выполнения выстрела (без патрона и с патроном)</i>
19	Изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы на гребень приклада)
20	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
21	Поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ – в течение учебного года сначала выполнять как тренировочные упражнения: Т-5, С-5, ДТ-5, СП-1, СПК-2 и СПД-2, а затем Т-6, С-6, ДТ-6, СП-1, СПК-2 и СПД-2, и обязательно выделять время для совершенствования техники выполнения выстрелов на тех стрелковых местах, на которых возникают затруднения и погрешности
22	Управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка)
23	Дыхание
24	<i>Примечание: при дальнейшем совершенствовании техники выполнения выстрела необходимо периодически использовать уменьшенную дальность заброса мишени для проверки «чистоты» выполнения отдельных элементов и выстрела в целом.</i>
	<i>Практические стрельбы</i>
25	Выполнение выстрелов без патрона («холостых») и с патроном
26	Выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях
27	Выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса мишеней (периодически) и определяемой правилами соревнований
28	Выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби (периодически) и стандартными
29	Выполнение выстрелов в «зоне поражения» (без патрона и с патроном)
30	Работа над индивидуальными ошибками
31	Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
32	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
	Участие в соревнованиях, сдача КПН.
33	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований

34	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
35	Сдача зачётов по теоретической подготовке
36	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ выполнения выстрелов в избранном упражнении, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на стендах
37	Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение обязанностей бокового судьи, помощника судьи информатора, судьи-стажера в секретариате соревнований, судьи-информатора, помощника судьи в секретариате

Задачи годового тренировочного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства.

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: нарушение 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 учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготвке 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, подтверждение нормативов кандидата в мастера спорта, выполнение норматива мастера спорта.

18. Усвоение сведений о целях и задачах СШОР, УОР; о 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-преподавателем.

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 учебно-тренировочного занятия (второй год), принципы планирования личных учебно-тренировочных занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения

отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера-преподавателя (третий год обучения).

26. Проведение в разминке упражнений общефизической и специальной направленности; проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и самостоятельно в присутствии тренера-преподавателя, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера-преподавателя; в начале учебно-тренировочного года оказывать помощь тренерам-преподавателям 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.

29. Выполнение к концу этапа совершенствования спортивного мастерства норматива «Мастера спорта России».

14.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства.

Основные цели этапа высшего спортивного мастерства.

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение уровня теоретических знаний.
3. Совершенствование основных элементов техники стендовой стрельбы.
4. Приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.
5. Попадание в состав спортивной сборной Свердловской области, России.

Тематический план для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица 25

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		ВСМ
1	Теоретическая подготовка.	10
1.1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1
1.2	Социальные функции спорта	1
1.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2
1.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2

1.6	Восстановительные средства и мероприятия	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	270
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	680
4	Участие в спортивных соревнованиях	204
5	Техническая подготовка (ТП).	140
6	Тактическая подготовка.	50
7	Психологическая подготовка	80
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	30
9	Инструкторская практика	50
10	Судейская практика	70
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	30
12	Восстановительные мероприятия	50
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1664

Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах установленных часов.

В группах этапа высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном упражнении, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером-преподавателем и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера-преподавателя и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер-преподаватель должен вовремя заметить психологическое взросление ученика и постараться быть не только учителем, но и советчиком, другом. Это поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно отражать следующее:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структуру многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основную направленность учебно-тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- систему и сроки комплексного контроля, диспансеризации,

восстановительных мероприятий;

- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления – их суть, виды, важнейшее из них для стрелка - мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;

- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;

- чувства или эмоции – переживание человека отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;

- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия, разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; волевые качества, воспитание воли; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека;

- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, законы распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;

- навыки, их формирование, привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, положительные и отрицательные стороны каждого из типов темперамента;

- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения элементов и выстрела в целом практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без дальнейших ошибок. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» мышц, обеспечивающих координирование всех элементов техники выстрела и выполнение его в целом.

Задачи годового тренировочного цикла для групп высшего спортивного мастерства.

1. Дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена.

2. Дальнейшее совершенствование разносторонней физической подготовленности стеновиков и специальных физических качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координированности, быстроты, ловкости, равновесия, произвольного расслабления.

3. Периодическая проверка знаний правил поведения на стенде и стрелковой площадке, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятия по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера-преподавателя.

4. Изучение материальной части новых моделей оружия, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия.

5. Дальнейшее совершенствование техники и тактики выполнения выстрела в избранном упражнении.

6. Умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 2-3 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена.

7. Увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях избранного упражнения спортсменами, подготовленными на уровне МС и МСМК.

8. Доведение выполнения элементов техники выстрела до автоматизма.

9. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.

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

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

12. Совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале.

13. Участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МСМК, завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд области, России.

14. Ознакомление с достижениями советских и российских стендовиков на чемпионатах и первенствах Европы, мира, Олимпийских играх; с успехами одаренных молодых спортсменов на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах.

15. Углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека (спортсмена), их значение и влияние.

16. Углубление знаний о «саморегуляции»: произвольном изменении психологического состояния; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований.

17. Углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления.

18. Углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером-преподавателем решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно.

19. Углубление знаний о принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера.

20. Дальнейшее углубление знаний о принципах построения занятий, самостоятельное и по заданию тренера-преподавателя составление планов: личных на одно занятие, неделю, определенный период и на отдельные занятия для учебно-тренировочных групп.

21. Проведение всех частей разминки; при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера-преподавателя и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебно-тренировочного года оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стендовой стрельбой.

22. Твердое и глубокое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, исключаящее нарушение их; замечание судьи может отрицательно повлиять на общий настрой спортсмена при выступлении на состязаниях.

23. Участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов»; выполнение обязанностей бокового судьи, судьи-информатора, помощника судьи, контролирующего правильность внесения результата каждого выстрела, и помощника судьи в секретариате.

14.5. Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в стендовой стрельбе.

Основные принципы построения тренировки.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в стендовой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения учебно-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 учебно-тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена – под руководством тренера-преподавателя 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 учебно-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 стендовиков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить стендовика 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 стендовиками 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 учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Каждое выступление на соревнованиях любого уровня по значимости должны рассматриваться тренером-преподавателем 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 учебно-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 стендовиков 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 взвешенно подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-стендовиков.

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 учебно-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-преподавателя 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-преподавателя, 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-преподавателя, 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-преподаватели 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 учебно-тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер-преподаватель 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 ускоренным 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-преподавателя: «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-преподаватель 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, проделанной 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-преподавателю принять решение об осторожном увеличении дальности заброса мишени.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения учебно-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 учебно-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-преподавателей страны доказал, что при обучении начинающих стендовиков 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. Начинаящий 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 учебно-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 учебно-тренировочного занятия. Задача тренера-преподавателя – 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 (зlostных) 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-преподавателю 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, прочувствовать выстрел».

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

14.6. Требования техники безопасности и охраны труда в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности и охране труда:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:

- на начало учебно-тренировочного года – вводный инструктаж (первая неделя января);

- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня);

- полугодовой инструктаж (первая неделя июля).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора Учреждения.

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда с лицами, проходящими спортивную подготовку, фиксируется в разделе б. «Охрана труда» журнала учета занятий учебно-тренировочной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по охране труда осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку (приложение б).

Получение инструкций тренером-преподавателем фиксируется в журнале учета выдачи инструкций по охране труда для работников.

14.7. **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, стендовик во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя 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.

14.8. 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 обеспечивают высокий уровень готовности спортсмена к физическим и психологическим нагрузкам во время учебно-тренировочного процесса, а также выступают 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 учебно-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-преподавателя 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-преподавателю.

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.

План работы по психологической подготовке

Таблица 26

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

14.9. 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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера-преподавателя.

Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер-преподаватель должен убедить своих учеников последовать его советам. В летний

период спортсмены-члены сборных команд разного уровня, готовясь к ответственным соревнованиям, находятся на учебно-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 учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения 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 учебно-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 стрелковому 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 учебно-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 учебно-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 непредельных 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 непредельным 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 учебно-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 непроизвольно «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, перекаты, 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 учебно-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 учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера-преподавателя 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 учебно-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-преподаватель может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке

14.10. 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 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.

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»:

- неоднообразное 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;
- неоднообразная хватка рукоятки приклада кистью;
- неоднообразная хватка по мышечным усилиям;
- неоднообразное 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;
- неоднообразные 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;
- неоднообразное 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:

- неоднообразная 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;
- неоднообразное 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-преподаватель 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-преподавателя, 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 дожиге 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;

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

- 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 стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, не «поддавлявая», 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 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 изготровки, выполнение вкладки, задержку дыхания, выполнение поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и восприятие отдачи оружия.

В ходе многолетнего учебно-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 изготровки;
- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготровку на каждом стрелковом месте (номере), точно, без погрешностей изготавливаться относительно «зоны вылета» мишени; используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», проводить самопроверку, контролируя точность и однообразие изготровки;
- 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 изготровке, 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 изготровки, 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 изготровки, 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 изготровки 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 учебно-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 повторях 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 четкие, 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 затильника (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-преподаватель 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 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 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 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.

Основополагающим принципом изготовки 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 системы «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 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 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;
- 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;
- 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 изготровке 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 изготровку 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 изготровке 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-преподаватель, и сам стрелок должны быть особенно внимательны при выполнении этого элемента. Разучивание вскидки нужно проводить неспешно, контролируя «чистоту» выполнения каждого из элементов.

Многие тренеры-преподаватели используют подготовительное упражнение с такой последовательностью действий:

- принятие изготровки 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-преподавателя 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 ствола 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 вкладке 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 изготовкой: ружье поднимается к щеке, а не голова наклоняется к ружью;
- моменты вкладывания 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-преподаватель 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-преподаватель 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 учебно-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;

- неоднородная 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 обогнуть 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:

- неоднообразная 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-преподавателя, 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 дожиге 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 учебно-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 внимания 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 изготровки, подачу команды, выполнение вскидки, поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок, задержку дыхания и восприятие отдачи оружия.

В ходе многолетнего учебно-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 изготровки;

- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготровку 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 изготровки;

- 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 изготровке, 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 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.

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 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);
- 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 изготки, 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 изготки 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;
- изготка, вскидка, прицеливание и поводка по траектории полета мишени без нажима на спусковой крючок;
- выполнение изготки, 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 изготовления, вскидки, прицеливания и нажима на спусковой крючок вначале на фоне светлой стены без поводки (подготовительное упражнение);

- изготовление, 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 учебно-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 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.

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. Необходимо 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-преподаватель 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 изготовление, 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 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 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 несовмещение 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-преподавателям 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 угодья, 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 изготовки:

- 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 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 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.

Основополагающим 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;

- 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 (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;
- неоднообразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие») от выстрела к выстрелу.

Вскидка.

Вскидка – приведение ружья из статического положения в изготровке 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 изготровку 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 изготровке 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-преподаватель, 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-преподаватели используют подготовительное упражнение с такой последовательностью действий:

- принятие изготровки 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-преподавателя и самого спортсмена. В процессе выполнения вскидки ружьем 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, нередки 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 вкладки 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-преподаватель 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-преподаватель 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 учебно-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;

- неоднообразное 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-преподавателя, 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;

- 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;

- 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 учебно-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 учебно-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 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 изготовки на номере в предполагаемую «зону поражения» мишени и выполнение разворота в «зону вылета» перед подачей команды голосом;
- соединение изготовки, 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;
- изготовка, вскидка, прицеливание и поводка по траектории полета мишени без нажима на спусковой крючок;

- выполнение изготовления, 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 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 изготовления, вскидки, прицеливания и нажима на спусковой крючок вначале на фоне светлой стены без поводки (подготовительное упражнение);

- изготовление, 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 по мишеням с уменьшенной дальностью заброса и с использованием патронов с облегченной навеской пороха и дроби;

- выполнение выстрелов в изготовке «от плеча» на разных номерах с постепенным увеличением дальности заброса до величины, определяемой правилами соревнований;

- выполнение выстрелов в изготовке «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 мишеней, 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 поводок 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 заряданию 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-преподаватель 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, пульки 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: подготовка, 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 подготовки, 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-преподаватель, 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 почувствовать, как нарастает давление на спусковой крючок при правильном плавном нажиме. Нажимает только указательный палец, его мышцы работают изолировано, автономно.

Проверить, насколько правильно выполняют юные спортсмены нажим на спусковой крючок, можно, предложив поменяться ролями: тренер-преподаватель

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:

- подавливание 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 учебно-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 20х20 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-преподавателя);
- 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-преподаватель 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 учебно-тренировочным занятиям, используя спортивное оружие для стендовой стрельбы.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и содержит темы по теоретической подготовке (приложение 8).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «стендовая стрельба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «стендовая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «стендовая стрельба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие стрелковой площадки для стендовой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 10);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «стендовая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

а) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Таблица 27

1	Всемирный антидопинговый кодекс
2	Запрещенный список веществ и методов
3	Международные стандарты ВАДА
4	Международный стандарт по обработке результатов
5	Международный стандарт по образованию
6	Международный стандарт по терапевтическому использованию
7	Международный стандарт по тестированию и расследованиям
8	Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»
9	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «стендовая стрельба» (утверждено приказом Минспорта России от 20.12.2021 г. N 999).
10	Общероссийские антидопинговые правила
11	Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 г. № 1255
12	Правила вида спорта «стендовая стрельба», утвержденные приказом Минспорта России от 29.12.2017 г. № 1138 с изменениями от 18.02.2019 г. № 120, от 28.01.2020 г. № 33, от 06.07.2020 г. № 491, от 27.12.2021 г. № 2058, от 24.06.2022 г. № 539
13	Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).
14	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с изменениями.
15	Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

16	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утвержденная приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1161
17	Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по стендовой стрельбе (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту), Москва, 2007 год.
18	Устав ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».
19	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
20	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
21	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (утвержден приказом Министерства спорта России от 02.11.2022 № 908, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022 № 71365)

Список литературы.

Таблица 28

1	Бозержан Жак - «Удержание оружия в момент выстрела... и после него». Справочник по спортивной стрельбе.
2	Вайнштейн Л.М.- "Основы стрелкового мастерства", 1960.
3	ВАЙНШТЕЙН Л.М. СТРЕЛОК И ТРЕНЕР. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ДОСААФ СССР, 1977.
4	Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
5	Данилов А. - «Современное спортивное оружие и его отладка»
6	Жилина М. - "Методика психологической подготовки стрелка", 1981
7	Иванов Ф. – «Ошибки начинающих стрелков».
8	Корх А.Я. – «Активный метод тренировки устойчивости. Метод концентрации внимания на закреплении голеностопных суставов».
9	Лучков Г.Б. - Большая энциклопедия охоты, Рипол Классик, 2008:
10	МАРКЕВИЧ В.Е. - «СПОРТИВНОЕ И ОХОТНИЧЬЕ СТРЕЛКОВОЕ ОРУЖИЕ».
11	ПОЛЯКОВ М.И. - "СТРЕЛЬБА ВЛЕТ".
12	РИМАНТАС НОРЕЙКА - "ВРЕДНЫЕ СТРЕЛКОВЫЕ РЕФЛЕКСЫ - ФЕНОМЕН «ДЁРГАНЬЯ» ЗА СПУСК И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ".
13	Юрьев А.А. - "Техника прицеливания"
14	Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

Перечень Интернет-ресурсов.

Таблица 29

1	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	http://www.wada-ama.org/
2	ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»	http://aist-tramplin.ru/
3	ГАУ СО «Центр подготовки спортивных сборных команд Свердловской области»	http://cspso.ru/
4	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
5	Министерство физической культуры и спорта Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
6	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
7	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	http://www.rusada.ru/
8	Система онлайн-обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	https://test-trener.ru/cabinet/educational-program
9	Спорт и здоровье	www.sportizdorove.ru
10	Стрелковый союз России	http://shooting-russia.ru/documents/
11	Стрелковый союза Челябинской области	http://www.strelok74.ru/
12	ФГБУ "Федеральный центр подготовки спортивного резерва"	http://fcpsr.ru
13	Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд («ЦСТИСК» Москмспорта)	http://www.cstsk.ru
14	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

20. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области
"Спортивная школа олимпийского резерва "Аист"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"

Я.И. Миленский

План работы тренера-преподавателя на 20__ учебный год

Ф.И.О. тренера-
преподавателя

Вид спорта

Группа

Основная цель на год

Основные задачи:

1.

2.

3.

22. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на квартал (форма).

План работы тренера-преподавателя ГАУ ДО СО "СШОР "Аист" на I квартал 2023 учебного года

группа _____

Вид подготовки	январь																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																																
Участие в соревнованиях																																
Участие в учебно-тренировочных сборах																																
Самостоятельная работа																																
Углубленное медицинское обследование																																
Плановый инструктаж по охране труда																																
Инструкторская и судейская практика																																
Сдача контрольно-переводных нормативов																																

Вид подготовки	февраль																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																												
Участие в соревнованиях																												
Участие в учебно-тренировочных сборах																												
Самостоятельная работа																												
Углубленное медицинское обследование																												
Плановый инструктаж по охране труда																												
Инструкторская и судейская практика																												
Сдача контрольно-переводных нормативов																												

Вид подготовки	март																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																																
Участие в соревнованиях																																
Участие в учебно-тренировочных сборах																																
Самостоятельная работа																																
Углубленное медицинское обследование																																
Плановый инструктаж по охране труда																																
Инструкторская и судейская практика																																
Сдача контрольно-переводных нормативов																																

Тренер-преподаватель _____

23. Приложение 4. Инструкции по антидопинговому обеспечению.

ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ для тренера-преподавателя и персонала спортсмена ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» АД 05-2023

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года.

1.2. Незнание антидопинговых правил, а также субстанций и методов, внесенных в запрещенный список, не освобождает тренерский и обслуживающий персонал спортсмена от ответственности.

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов 1.3.1. – 1.3.10 настоящей инструкции.

1.3.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода (в соответствии с Запрещенным списком на текущий год).

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

1.3.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допинг-контроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или

запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.

Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ, выданному спортсмену, или же имеются другие приемлемые объяснения.

1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

1.3.8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.

1.3.9. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.

1.3.10. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

1.4. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

2. Права и обязанности

Тренер-преподаватель и персонал спортсмена обязан:

2.1. Знать и соблюдать антидопинговые правила.

2.2. Персонал спортсмена должен знать и соблюдать антидопинговые правила, которые применимы к нему или спортсменам, содействие которым он оказывает.

2.3. Сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов.

2.4. Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.

2.5. Персонал спортсмена не должен использовать или обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами без уважительной причины

2.6. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

2.7. Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

3. Санкции за нарушение антидопинговых правил

За несоблюдение антидопинговых правил к тренеру-преподавателю и персоналу спортсмена могут быть применены следующие санкции:

3.1. Дисквалификация.

3.2. Финансовые санкции.

3.3. Расторжение трудового договора.

3.4. Временное отстранение.

3.5. Лишение свободы.

Наименование антидопинговых правил, распространяющихся на персонал спортсмена	Санкции за нарушение
2.5 Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля	Дисквалификация от двух до четырех лет
2.6 Обладание запрещенной субстанцией или методом	Дисквалификация от двух до четырех лет
2.7 Распространение или попытка распространения	Дисквалификация От четырех лет до пожизненного срока
2.8 Назначение или попытка назначения	Дисквалификация От четырех лет до пожизненного срока
2.9 Соучастие	Дисквалификация От двух лет до пожизненного срока
2.10 Запрещенное сотрудничество	Дисквалификация два года
2.11 Действия направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	Дисквалификация От двух лет до пожизненного срока

4. Ответственность

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

№ статьи	Штраф	Лишение права занимать должность	Лишение свободы
Статья 6.18. КоАП РФ Нарушение установленных законом о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.		До трех лет	
Статья 234. УК РФ, Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.	До 120000 р.		До восьми лет
Статья 226.1. УК РФ, Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.	До 1 млн. р.		От семи до двенадцати лет
Статья 230.1, УК РФ. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	До 500000 р.	До пяти лет	До тех лет
Статья 230.2, УК РФ, Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	До 1 млн. р.	До пяти лет	До трех лет
Статья 228, УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 500000 р.		От десяти до пятнадцати лет

Статья 228.1, УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 1 млн. р	До двадцати лет	От десяти до двадцати лет
---	-------------	-----------------	---------------------------

5. Заключительные положения

5.1. Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора), далее ежегодно.

5.2. Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа, хранящимся у работодателя.

5.3. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для работника.

ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ для спортсмена ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» АД 06-2023

1. Общие положения.

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденного приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года.

1.2. Спортсмены или иные лица несут ответственность за незнание перечня того что несет в себе понятие «антидопинговые правила», а также за незнание субстанций и методов, внесённых в запрещённый список

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов 1.3.1. – 1.3.9 настоящей инструкции.

1.3.1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода (в соответствии с Запрещенным списком на текущий год).

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

1.3.3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допингконтроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.

Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ, выданному спортсмену, или же имеются другие приемлемые объяснения.

1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

1.3.8. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.

1.3.9. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

1.4. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

2. Права и обязанности.

Спортсмен имеет право на:

2.1. Участие в соревнованиях свободных от допинга.

2.2. Соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил.

2.3. Получение своевременной и объективной информации о нарушении антидопинговых правил.

2.4. Конфиденциальность информации о своем местонахождении.

2.5. Запрос на проведение анализа пробы «Б» при неблагоприятном анализе пробы «А» в установленные сроки.

2.6. Присутствие при вскрытии и анализе пробы «Б».

2.7. Беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил.

2.8. Подачу апелляций на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложении санкций.

2.9. Получение разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

Спортсмен обязан:

2.10. Знать и соблюдать антидопинговые правила.

2.11. В любое время быть доступным для взятия проб.

2.12. Нести ответственность за то, что он употребляет и использует в пищу.

2.13. Информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое им медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

2.14. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

2.15. Предоставлять необходимую информацию РУСАДА при включении в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования.

2.16. Спортсмены, включенные в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении через систему АДАМС с указанием одночасового окна абсолютной доступности для тестирования на каждый день, расписания тренировок и соревнований.

2.17. Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

3. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

За несоблюдение антидопинговых правил к спортсмену могут быть применены следующие санкции:

3.1. Аннулирование результатов соревнований.

Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

Если более двух членов команды в командных видах спорта нарушили антидопинговые правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду (например, снятие заработанных очков, дисквалификация с соревнований или другую санкцию) в дополнение к последствиям, наложенным на отдельных спортсменов, совершивших нарушение антидопинговых правил.

3.2. Дисквалификация.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности международной федерации, национальных федераций и клубов, являющихся их членами. Также, спортсмен не может принимать участие в соревнованиях, санкционированных или организованных любой подписавшей Кодекс стороной (таких как Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, Национальный олимпийский комитет) или их подчиненные организации. Спортсмен не может принимать участие в международных или национальных соревнованиях, организованных профессиональной лигой или международным или национальным организатором спортивных мероприятий или спортивных мероприятиях высокого или национального уровня, финансируемых правительственной организацией.

3.3. Финансовые санкции.

3.4. Расторжение трудового договора.

3.5. Временное отстранение.

4. Ответственность.

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

№ статьи	Штраф	Лишение права занимать должность	Лишение свободы
КоАП РФ, Статья 6.18. Нарушение установленных законом о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.		До трех лет	
УК РФ, Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.	До 120000 р.		До восьми лет
УК РФ, Статья 226.1. Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.	До 1 млн. р.		От семи до двенадцати лет
Статья 228, УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 500000 р.		От десяти до пятнадцати лет
Статья 228.1, УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 1 млн. р	До двадцати лет	От десяти до двадцати лет
Статья 348.11, ТК РФ. Дополнительные основания прекращения трудового договора со спортсменом		Расторжение трудового договора	

5. Заключительные положения.

5.1. Ознакомление лица, проходящего спортивную подготовку, с настоящей инструкцией осуществляется ежегодно.

5.2. Факт ознакомления лица, проходящего спортивную подготовку, с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале учета занятий тренировочной группы, раздел «Антидопинговое обеспечение».

5.3. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для спортсмена.

24. Приложение 5. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке.

Этап начальной подготовки		
	Тема	Вопросы
1.	История возникновения вида спорта и его развитие.	1. В какой стране зародилась стендовая стрельба? а) Германия б) Россия в) Англия
		2. Как выглядели первые мишени для стрельбы? а) Тарелочки б) Голуби в) Стеклоянные шарикн
2.	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1. Понятие «Физическая культура» — это: а) Восстановление здоровья при помощи физической реабилитации б) Прогулки и упражнения на свежем воздухе в) Разностороннее укрепление организма посредством широкого круга занятий
		2. Стендовая стрельба преимущественно развивает: а) Внимание б) Ловкость в) Выносливость
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.	1. Что изучает гигиена физической культуры и спорта? а) Взаимодействие физической культуры и окружающей среды б) Взаимодействие организма и бактерий в) Взаимодействие организма, занимающегося спортом, с внешней средой
		2. Самое опасное последствие не ношения кепки в жаркую погоду: а) Слабость б) Солнечный удар в) Умеренная ленивость
4.	Закаливание организма.	1. Закаливание — это: а) Приспособление организма к неблагоприятным внешним воздействиям б) Укрепление здоровья посредством купания в холодной воде в) Выполнение утренней гигиенической гимнастики
		2. К основным принципам закаливания относится: а) Постепенность б) Быстрота процесса в) Медлительность процесса
5.	Самоконтроль в процессе занятий	1. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку? а) Плохая погода (сильный ветер, ливень или снегопад)

	физической культуры и спортом.	<p>б) Усталость в) Повышенная температура тела</p> <p>2. Сколько ударов в минуту в состоянии покоя составляет пульс человека? а) 30-50 уд./мин. б) 60-80 уд./мин. в) 90-110 уд./мин.</p>
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	<p>1. В чем заключается правильная стойка стрелка? а) Мышцы расслаблены, плечи и бедра параллельно, колени слегка согнуты б) Туловище находится в прямом положении, колени выпрямлены в) Голова наклонена в бок, мышцы напряжены</p> <p>2. Во время серии холостая тренировка разрешена: а) На всех номерах б) Только на первом номере в) За пределом номера</p>
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	<p>1. В течение какого интервала подается мишень на круглом стенде? а) До 5 секунд б) От 0 до 1 секунды в) От 0 до 3 секунд</p> <p>2. Выберите неверное утверждение: а) При развороте после верхней мишени на восьмом номере стрелок поворачивается спиной к зрителям б) При стрельбе одиночек на четвертом номере оружие открывается после первого выстрела в) После стрельбы на седьмом номере стрелки ожидают переход, чтобы вернуться к четвертому номеру</p>
8.	Режим дня и питание обучающихся.	<p>1. Что понимается под режимом дня? а) Установленный распорядок жизни человека (труд, сон, питание и отдых) б) Перечень повседневных дел, распределенный по времени в) Последовательность выполнения повседневных дел</p> <p>2. Правильное питание в соответствии со спортивными принципами: а) уменьшает риск заболеваний и травм б) увеличивает риск заболеваний и травм в) исключает из жизни заболевания и травмы</p>
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	<p>1. Какое ружье по расположению стволов используется на стенде? а) Вертикально спаренные стволы б) Горизонтально спаренные стволы</p> <p>2. Обязательно ли использование стрелковых очков спортсменам? а) Да, обязательно б) Не обязательно, но рекомендуется в) Нет, лучше стрелять без них</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1. К специфическим функциям физической культуры относится: а) Познавательная б) Соревновательная в) Эмоционально-зрелищная
		2. Одной из форм физической культуры является: а) Физическое воспитание б) Физическая подготовленность в) Физическая активность
2.	История возникновения олимпийского движения.	1. Кто включил в программу Олимпийских игр стрелковый спорт? а) Деметриус Викелас б) Барон Пьер де Кубертен в) Анри де Боле-Латур
		2. В каком году стрельба на круглом стенде была включена в программу летних Олимпийских игр? а) 1932 год, Лос-Анджелес б) 1968 год, Мехико в) 1980 год, Москва
3.	Режим дня и питание обучающихся.	1. Что должно соблюдаться при правильном режиме дня? а) Труд и отдых б) Сон и питание в) Физическая активность и расслабление г) Все ответы верны
		2. Что способствует спокойному и здоровому сну спортсмена? а) Привычка ложиться в одно и то же время б) Поздний или ранний уход ко сну в) Снотворное
4.	Физиологические основы физической культуры.	1. Нужна ли спортсменам разминка перед тренировочной деятельностью? а) Разминка не обязательна б) Разминка нужна для разогрева мышц в) Разминка нужна для удовольствия
		2. Главная причина перетренированности спортсмена? а) Недостаточная нагрузка б) Недостаточный отдых между нагрузками в) Травма или болезнь у спортсмена
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1. Спортивная форма — это: а) Автоматизм двигательных действий б) Высшая степень подготовленности спортсмена, то есть одновременность выполнения всех видов подготовки в) Способность выполнять упражнение на основе некоторых знаний о нем

		<p>2. Стоит ли продолжать тренироваться после проигрыша на соревнованиях?</p> <p>а) Да, чтобы совершенствоваться и добиться успеха в дальнейшем</p> <p>б) Стоит, но если и в следующий раз не получится, то можно уйти</p> <p>в) Нет, можно закончить карьеру спортсмена</p>
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	<p>1. Как называется система, которую использует стрелок при работе?</p> <p>а) «Стрелок-мишень»</p> <p>б) «Стрелок-оружие»</p> <p>в) «Стрелок-мушка»</p> <p>2. Характерная ошибка при вскидке оружия:</p> <p>а) Стрелок, поднимая оружие, одновременно поднимает правое плечо</p> <p>б) Ружье поднимается к щеке, голова остается на месте</p> <p>в) Взаимодействие ружья с плечом и щекой во время вскидки не должно иметь характер удара</p>
7.	Психологическая подготовка.	<p>1. Психологическая подготовка стендового стрелка — это (выберите все верные варианты ответа):</p> <p>а) Создание высокой мотивации</p> <p>б) Продумывание предстоящей стрельбы</p> <p>в) Ежедневные физические упражнения</p> <p>г) Создание благоприятного климата в команде</p> <p>2. Работа с оружием в холостую, со стороны психологии, помогает спортсмену:</p> <p>а) Предотвратить частые ошибочные действия</p> <p>б) Концентрироваться на работе с мишенью как во время стрельбы, так и до</p> <p>в) Совершенствовать свою технику работы с оружием</p>
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	<p>1. Одеваясь на тренировку, прежде всего надо учитывать (выберите два варианта ответа):</p> <p>а) Время проведения занятий</p> <p>б) Погодные условия</p> <p>в) Температуру воздуха</p> <p>г) Желание спортсмена</p> <p>2. Какая одежда не должна использоваться в стендовой стрельбе?</p> <p>а) Шорты не выше 15 см от центра коленной чашечки</p> <p>б) Одежда из камуфляжного материала</p> <p>в) Футболки с рукавами длиной более 10 см</p>
9.	Правила вида спорта.	<p>1. Дисциплины, в которых могут участвовать стендовые стрелки:</p> <p>а) Личное первенство, командные соревнования, пара смешанная</p> <p>б) Только личное первенство</p> <p>в) Личные и командные соревнования</p>

		<p>2. Сколько времени отводится спортсмену на один стрелковый номер?</p> <p>а) 20 секунд б) 60 секунд в) 30 секунд</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	<p>1. Организация, руководящая современным олимпийским движением:</p> <p>а) Международная олимпийская академия б) Организация объединенных наций в) Международный олимпийский комитет</p> <p>2. Как называется организация, которая отвечает за развитие стендовой стрельбы в олимпийском движении?</p> <p>а) Международная Федерация спортивной стрельбы (ISSF) б) Стрелковый Союз (SS) в) Европейская конфедерация стрелкового спорта (FITASK)</p>
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность.	<p>1. Как называется временное снижение работоспособности спортсмена?</p> <p>а) Усталость б) Утомление в) Напряжение</p> <p>2. Какие травмы называются спонтанными?</p> <p>а) Травмы, которые возникают у спортсменов без видимой внешней причины б) Повреждения, возникающие после сильного воздействия в) Травмы в результате многократного действия на определенную область тела</p>
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	<p>1. Самоконтроль — это:</p> <p>а) Врачебный контроль над состоянием здоровья спортсмена б) Самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития в) Контроль тренера над состоянием здоровья спортсмена во время тренировок</p> <p>2. В чем заключается предсоревновательное поведение спортсмена?</p> <p>а) В выполнении определенных поставленных задач при наличии физической нагрузки б) В использовании в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям в) В постановке и решении конкретной задачи</p>

4.	Психологическая подготовка.	<p>1. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена включает в себя (выберите два варианта ответа):</p> <p>а) Устранение недостатков физического развития, мешающих правильному выполнению элементов техники</p> <p>б) Повышает выносливость к статическим напряжениям</p> <p>в) Формирование установки на результат</p> <p>г) Создание уверенности в своих силах и оптимального эмоционального состояния</p> <p>2. Предстартовое состояние, которое выражается в сильном волнении и усилении всех вегетативных процессов (учащение сердцебиения, повышение давления, тремор рук) — это:</p> <p>а) Предстартовая апатия</p> <p>б) Предстартовая лихорадка</p> <p>в) Боевая готовность</p>
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	<p>1. Как назывались первые тарелочки-мишени, изобретенные американцем Литовским, впоследствии использования птиц в качестве первых мишеней стрелков?</p> <p>а) Искусственные голуби</p> <p>б) Искусственные птички</p> <p>в) Глиняные голуби</p> <p>2. Когда спортсменам может быть показан полет мишени перед предстоящей серией?</p> <p>а) В каждый день соревнований перед каждой серией группы, в независимости от количества серий</p> <p>б) Только на первом номере в каждый день соревнований и только перед первой серией группы</p>
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	<p>1. Спорт — это:</p> <p>а) Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях</p> <p>б) Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения и нормы присущие этой деятельности</p> <p>в) Социальная деятельность, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей</p> <p>2. На каких Олимпийских играх мужские и женские дисциплины на круглом стенде стали отдельными?</p> <p>а) 1968 год, Мехико</p> <p>б) 1996 год, Атланта</p> <p>в) 2000 год, Сидней</p>
7.	Восстановительные средства и мероприятия.	<p>1. Обратные утомлению процессы, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма — это:</p> <p>а) Восстановление</p> <p>б) Утомление</p> <p>в) Реабилитация</p>

		2. Способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности — это: а) Выносливость б) Устойчивость организма к нагрузкам в) Второе дыхание
Этап высшего спортивного мастерства		
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	1. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: а) Закаливающих, психологических и философских задач б) Оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в) Двигательных, гигиенических и просветительских задач 2. Сколько медалей с начала проведения Олимпийских игр на круглом стенде завоевывали наши спортсмены? а) Одно золото, три серебра и одну бронзу б) Одно золото и два серебра в) Три золота и два серебра
2.	Социальные функции спорта.	1. Укажите конечную цель спорта: а) Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей б) Физическое совершенствование спортсмена в) Развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями спортсмена 2. Перечислите главные качества стрелка в процессе специальной физической подготовки: а) Глазомер, координация движения, чувство оружия, смелость б) Общая выносливость, силовая выносливость, смелость, гибкость в) Быстрота, чувство оружия, ловкость, силовая выносливость
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1. Уровень развития двигательных способностей спортсмена определяется: а) Индивидуальными спортивными достижениями б) Контрольными упражнениями в) Индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку 2. Какой принцип обязывает спортсмена последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека? а) Принцип систематичности и последовательности б) Принцип непрерывности в) Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания г) Принцип всестороннего развития личности

4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	<p>1. В методике воспитания волевых качеств основной задачей является:</p> <p>а) Высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок</p> <p>б) Постоянное участие в различных соревнованиях</p> <p>в) Систематичность и последовательность тренировочного процесса</p> <p>2. Основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:</p> <p>а) Метод круговой тренировки</p> <p>б) Метод повторного выполнения упражнения</p> <p>в) Метод поощрения</p> <p>г) Метод динамических усилий</p>
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	<p>1. Какая организация отвечает за развитие стрелкового спорта в России?</p> <p>а) Федерация практической стрельбы России</p> <p>б) Международная федерация спортивной стрельбы</p> <p>в) Стрелковый Союз России</p> <p>2. Антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории РФ — это:</p> <p>а) ЮКАД</p> <p>б) ВАДА</p> <p>в) РУСАДА</p>
6.	Восстановительные средства и мероприятия.	<p>1. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере восстановления организма?</p> <p>а) Принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий</p> <p>б) Принцип всестороннего развития личности</p> <p>в) Принцип доступности и индивидуализации</p> <p>2. Ритм как комплексная характеристика техники восстановительных физических упражнений отражает:</p> <p>а) Частоту движения в единицу времени</p> <p>б) Закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения</p> <p>в) Точность двигательного действия и его конечный результат</p> <p>г) Взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения</p>

25. Приложение 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки			
	Бег 1500 м (мин.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Прыжки со скакалкой без остановки (раз)		Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
баллы												
НП-1												
0	более 9.10	более 10.00	менее 13	менее 7	менее 3	менее 4	менее 32	менее 28	менее 20	менее 20	менее 7	менее 7
1	9.10	10.00	13	7	3	4	32	28	20	20	7	7
2	менее 9.10	менее 10.00	более 13	более 7	более 3	более 4	более 32	более 28	более 20	более 20	более 7	более 7
НП-2,3												
0	более 9.00	более 9.50	менее 18	менее 9	менее 5	менее 6	менее 36	менее 30	менее 25	менее 25	менее 10	менее 10
1	9.00	9.50	18	9	5	6	36	30	25	25	10	10
2	менее 9.00	менее 9.50	более 18	более 9	более 5	более 6	более 36	более 30	более 25	более 25	более 8	более 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочном этапе
по виду спорт «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»**

	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки			
	Бег 2000 м (мин.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Прыжки со скакалкой без остановки (раз)		Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
УТ-1,2,3												
0	более 10.50	более 12.40	менее 20	менее 8	менее 35	менее 31	менее 4	менее 5	менее 25	менее 25	менее 9.0	менее 9.0
1	10.50	12.40	20	8	35	31	4	5	25	25	9.0	9.0
2	менее 10.50	менее 12.40	более 20	более 8	более 35	более 31	более 4	более 5	более 25	более 25	более 9.0	более 9.0
УТ-4,5												
0	более 10.4	более 12.20	менее 25	менее 12	менее 40	менее 35	менее 7	менее 9	менее 30	менее 30	менее 11.0	менее 11.0
1	10.4	12.20	25	12	40	35	7	9	30	30	11.0	11.0
2	менее 10.4	менее 12.20	более 25	более 12	более 40	более 35	более 7	более 9	более 30	более 30	более 11.0	более 11.0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорт «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки					
	Бег 2000 м (мин.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		Прыжки со скакалкой без остановки (раз)		Вскидка ружья без перерыва (раз)		Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее сек.)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ССМ														
0	более 10.30	более 12.00	менее 36	менее 15	менее 49	менее 43	менее 11	менее 14	менее 35	менее 35	менее 35	менее 35	менее 12.0	менее 12.0
1	10.30	12.00	36	15	49	43	11	14	35	35	35	35	12.0	12.0
2	менее 10.30	менее 12.00	более 36	более 15	более 49	более 43	более 11	более 14	более 35	более 35	более 35	более 35	более 12.0	более 12.0
ВСМ														
0	более 10.00	более 11.30	менее 36	менее 15	менее 49	менее 43	менее 11	менее 14	менее 40	менее 40	менее 50	менее 40	менее 12.0	менее 12.0
1	10.00	11.30	36	15	49	43	11	14	40	40	50	40	12.0	12.0
2	менее 10.00	менее 11.30	более 36	более 15	более 49	более 43	более 11	более 14	более 40	более 40	более 50	более 40	более 12.0	более 12.0

26. Приложение 7. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения стендовой стрельбы ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

1	ИОТ-146-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий.
2	ИОТ-150-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения стендовой стрельбы.
3	ИОТ-151-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на территории лыжного стадиона и лыжероллерной трассе.
4	ИОТ-152-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по спортивным играм.
5	ИОТ-153-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на батуте.
6	ИОТ-154-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале.
7	ИОТ-155-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении спортивных соревнований.
8	ИОТ-156-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении поездок.
9	ИОТ-157-2022	Инструкция по пожарной безопасности для лиц, проходящих спортивную подготовку.
10	ИОТ-158-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по гимнастике.
11	ИОТ-159-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по плаванию.
12	ИОТ-160-2022	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
13	ИОТ-161-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, по безопасным действиям при сгущении людей в помещениях, на улице, в толпе.
14	ИОТ-162-2022	Инструкция по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях.
15	ИОТ-163-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
16	ИОТ-164-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку. Правила дорожного движения.
17	ИОТ-165-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, на период поэтапного снятия ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19

27. Приложение 8. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП-1/НП-2,3:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	12/18	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	18/24	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/18	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	12/18	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	12/18	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Физическая культура – важное средство	12/18	июнь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	физического развития и укрепления здоровья человека			Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12/24	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	12/18	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	18/24	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на этапе УТ-1,2,3/УТ-4,5:	600/960		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	Январь, декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	Февраль, май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	Март, октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	Июнь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				силах.
	Правила вида спорта	90/120	сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Психологическая подготовка	60/90	ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	1200		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	Январь, ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	180	Февраль, декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	Март, июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	180	Апрель, май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	Июнь, сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	180	август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	120	октябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	спорта			том числе, по виду спорта.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе ВСМ:	600		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Январь, июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	Февраль, август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	120	Март, сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	Апрель, ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	60	октябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	60	ноябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

28. Приложение 9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	10

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	5250	-	12 600	-	21000	-	31500	-
2.	Набор для чистки оружия	комплект	на обучающегося	0,5	1	1	1	1	1	1	1
3.	Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на обучающегося	5000	-	12 000	-	16000	-	20000	-
4.	Ружье огнестрельное гладкоствольное	штук	на обучающегося	1	100 000 выстрелов	1	100 000 выстрелов	1,5	100 000 выстрелов	2	80 000 выстрелов

	длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)										
5.	Приклад для оружия	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Флэш-мишень для стендовой стрельбы (тарелочка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	5000	-	7000	-

29. Приложение 10. Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Куртка стрелковая зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Куртка стрелковая летняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Наушники-антифоны	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2

5.	Очки-светофильтры	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
8.	Стрелковый жилет	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Спортивный костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Кофта спортивная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

