



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



Стрелковый союз России

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



УДК 797.212
ББК 75.717.5

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: И.А. Деревский, С.С. Плановский, С.В. Шушков, специалисты ФГБУ ФЦПСР – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 182 с.

Автор-составитель: Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (этап начальной подготовки (далее – НП) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 349 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.05.2018 № 51005).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «стендовая стрельба».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1.	Характеристика вида спорта «стендовая стрельба» и его отличительные особенности	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	12
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.).	12
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 1 к ФССП) ...	12
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	15
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	16
2.5.	Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 2 к ФССП) ...	19
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 3 к ФССП)	21
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 10 к ФССП).....	23
2.7.1.	Годовой план спортивной подготовки	24
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	34
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	36
2.10.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	40

3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	42
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	42
3.1.1.	Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	42
3.1.2.	Физическая подготовка	45
3.1.3.	Развитие физических качеств	50
3.1.4.	Техническая подготовка.....	58
3.1.5.	Тактическая подготовка	60
3.1.6.	Теоретическая подготовка	63
3.1.7.	Психологическая подготовка.....	64
3.1.8.	Интегральная подготовка.....	69
3.2.	Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	70
3.2.2.	Средства и методы тренировки	72
3.2.3.	Планы-конспекты тренировочных занятий	80
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	83
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	90
3.4.1.	Научно-методическое обеспечение на этапе НП	90
3.4.2.	Психологическое сопровождение на этапе НП	92
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» на этапе НП ...	94
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП.....	103
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения	108
4.4.	Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	108

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов спортивной подготовки на этапе НП	111
Требования к результатам реализации программ спортивной.....	117
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	118
6.1. Список литературных источников	119
6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку	120
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	121
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	122
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП ..	122
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	123
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)	124
8.4. Индивидуальная карта физического состояния спортсмена.....	137
8.5. Идеомоторные (двигательные) представления – один из видов мысленных упражнений для стрелков	138
8.6. Техническая подготовка.....	140
8.7. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?». Методические рекомендации и материалы.....	178

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «стендовая стрельба» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 349 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», зарегистрированного в Минюсте России 07.05.2018 № 51005 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта стендовая стрельба, приложение № 32 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

– Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «стендовая стрельба». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по стендовой стрельбе с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «стендовая стрельба».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «стендовая стрельба»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления спортсмена.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки спортсменов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и стендовой стрельбой в частности.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в стендовой стрельбе. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых спортсмену, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники стендовой стрельбы, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «стендовая стрельба» и его отличительные особенности

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Стрельба ведется из гладкоствольных ружей 12 калибра с использованием дробовых патронов (диаметром дробинок не более 2,5мм) по летящим мишеням-тарелочкам. При попадании даже нескольких дробинок в тарелочку она разбивается. Мишени выбрасываются в воздух с помощью специальных метательных машинок. В настоящее время разрабатывается и внедряется экологическая технология

производства мишеней, исключая использование компонентов, наносящих вред окружающей среде.

Стендовая стрельба берет свое начало из далекого прошлого, когда знать развлекалась стрельбой по летящей цели. В середине века в качестве мишеней применялись живые птицы, чаще всего голуби, которых выбрасывали из-за укрытий. Позднее их стали сажать в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, и голубь получал возможность взлететь. Со временем колпаки были заменены специальными ящиками-садками, оборудованными приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине прошлого столетия появилась стрельба по искусственным мишеням, которые забрасывались изобретенным прибором при помощи пластинчатой пружины на дистанцию до 32 метров. Мишени – стеклянные шарики диаметром 6,35 сантиметров начинялись дымом, пылью или перьями, что при попадании в них придавало стрельбе особый эффект. В 1880 году сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек. Вскоре стрельба по тарелочкам быстро распространилась почти по всей Европе.

В России в 1887 году в Петербурге, на Крестовском острове, был оборудован первый специальный стенд для стрельбы. Увлекались этим видом стрельбы состоятельные люди, которые могли позволить себе это достаточно дорогое развлечение. В начале девяностых годов стендовой стрельбой по тарелочкам занимались уже в нескольких больших городах. Состязания проводились на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок, первые образцы которых были привезены из-за границы. Метательные машинки устанавливались на досках, укреплявшихся на земле с помощью кольев. Мишени изготавливались на местах из глины и песка. В конце XIX и начале XX веков стенды оборудуются почти во всех губернских российских городах.

В олимпийскую программу входят следующие дисциплины стендовой стрельбы: круглый стенд («скит»), траншейный стенд («трап»).

Траншейный стенд или «трап» – площадка, на которой стрелковые номера располагаются по прямой линии, с 5 стрелковых номеров (специально обозначенные места, расположенные в линию, с которых стрелок производит выстрелы по мишеням). Стрельба ведется по мишеням, вылетающим поочередно из 15 метательных машинок, которые установлены в траншее под стрелковой площадкой на расстоянии 15 метров от стрелкового номера. Мишень удаляется от стрелка по трем различным траекториям полета (прямо, вправо или влево от стрелка с отклонением до 45 градусов), а также имеет различную высоту полета. Дальность заброса мишени 76+/-1 метров. Все полеты регламентируются Правилами соревнований по стендовой стрельбе. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней.

Соревнования на траншейном стенде входят в программу Олимпийских игр с 1990 года.

Круглый стенд (англ. skeet, также употребляется транскрипция «скит») – выполняется на стрелковой площадке с 8 стрелковых номеров (стрелковые номера располагаются на площадке полукругом от первого до седьмого номеров, 8 номер расположен по центру между будками).

На круглом стенде мишени выпускаются двумя метательными машинками, установленными в двух будках (верхняя и нижняя), расположенных в крайних точках полукруга на расстоянии 40 метров друг от друга. До появления мишени стрелок держит ружье прикладом у пояса, выстрел по мишени производится после вскидки ружья к плечу. Одна машинка выбрасывает мишень с высоты 3м 05см (вышка), другая с 1м 07см (будка).

При стрельбе серии, состоящей из 25 мишеней, повторно на 1,2,3,4,5 и 6 номерах помимо одиночно летящих мишеней, выпускаются парные мишени «дуплеты», вылетающие одновременно из вышки и будки во встречном направлении.

В отличие от траншейного стенда, полет мишеней на круглом стенде имеет постоянное направление. Все мишени, как с вышки, так и будки должны пролететь через кольцо диаметром 90 см, устанавливаемое для настройки полета

на пересечении траекторий полета мишени. Дальность полета мишеней варьируется в пределах 68+/-1 метров, а зона допустимого поражения мишени определена в пределах границ площадки и равна 40 метрам. Одна стрелковая серия состоит из 25 мишеней.

Соревнования на круглом стенде входят в программу Олимпийских игр с 1968 года.

Вид спорта «стендовая стрельба» включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером – кодом -046 000 1 6 1 1 Я.

Дисциплины вида спорта «стендовая стрельба»
(номер – код - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер-код
Стендовая стрельба	046 000 1 6 1 1 Я
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 8 1 1 Я

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «стендовая стрельба»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек)
2	11	6

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься стендовой стрельбой, не моложе 11 лет на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Осознанный стойкий интерес к стендовой стрельбе нередко возникает у подростков старше 13 лет. В виде исключения они могут быть приняты в группу начальной подготовки и через какое-то время, при успешном выполнении контрольных нормативов по видам спортивной подготовки досрочно переведены в тренировочную группу.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для тех, кто прошел подготовку в спортивно-оздоровительных группах, и для тех, кто начинает «с нуля».

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Следует строго учитывать требования безопасного обращения с оружием. При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество обучаемых спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники стендовой стрельбы, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных

специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год*	312	468

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Тренировочная подготовка в группах НП проводится в соответствии с требованиями годовой программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период, необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

В группах начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

Режим тренировочной работы на этапе НП состоит от 2 до 3 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Задачи обучения в группах начальной подготовки:

– формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к стендовой стрельбе;

- 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);
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стендовиков;
- 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;
- усвоение правил поведения на стрелковых стендах и в местах проведения стрельб, мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части оружия: ружей и пневматической винтовки;
- устройство дробовых спортивных патронов, осечки, их причины и устранение;
- ознакомление с явлениями: выстрел, взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- разучивание и освоение техники выполнения выстрела из пневматической винтовки с открытым прицелом;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения: изготовке, вставке или вскидке, прицеливании, поводке, нажиге на спусковой крючок, дыхании;
- 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;
- освоение выполнения нажима на спусковой крючок, мощного, плавного (без рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц;

- разучивание и освоение техники выполнения выстрела в избранном упражнении (без патрона и с патроном);
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 3-5-ти выстрелов с отдыхом между ними (развитие силовой выносливости);
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вставке или вскидке, прицеливанию (линии прицеливания), поводке и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание этого явления;
- разучивание координирования работ по выполнению элементов техники выстрела;
- 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;
- участие в классификационных соревнованиях;
- 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;
- ознакомление с понятиями: «колебания», «устойчивость», «район колебаний» (пневматическая винтовка) и «зона поражения», понимание этих явлений и усвоение;
- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стендовой стрельбе, виды внимания, восприятия, представления, идеомоторика (самые общие сведения);
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;
- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, об общем режиме,

о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь);

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

– выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 2 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «стендовая стрельба» (%), в соответствии с ФССП

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	53 - 64	42 - 54
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 36	34 - 43
Техническая подготовка (%)	6 - 8	9 - 11
Теоретическая подготовка (%)	-	-
Тактическая подготовка (%)	-	-
Психологическая подготовка (%)	-	-
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 3	2 - 4

Годовое распределение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «стендовая стрельба» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	184	58	229	49
Специальная физическая подготовка	100	31	178	38
Техническая подготовка	22	8	47	10
Теоретическая подготовка	-	-	-	-
Тактическая подготовка	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	2	14	3
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 3 к ФССП)

Соревнования различного ранга в стендовой стрельбе являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

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

Виды соревнований:

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

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

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

- *подготовительные* соревнования, основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности

приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Соревнования в стендовой стрельбе по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования (до года обучения), а также отборочные (начиная со второго года обучения) (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «стендовая стрельба»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2 - 3	3 - 4
Отборочные	-	1 - 2
Основные	-	-

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «стендовая стрельба» (приложение 10 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «стендовая стрельба»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку

Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства могут организовываться и проводиться тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Организации.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Организацией:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

2.7.1. Годовой план спортивной подготовки

Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

- неуклонное возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок, медицинских осмотров.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

Структура годичного цикла

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодных, годовых и многолетних.

Планирование годовичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годовичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годовичного цикла спортивной подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе спортивной подготовки.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный (от 5 до 7 месяцев), соревновательный (от 1,5 до 5 месяцев) и переходный (от 3 до 6 недель) периоды.

Основная задача *подготовительного* периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам спортивной подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап (общеподготовительный) направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе (специально подготовительный), непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных, стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

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

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

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д. На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки
(примерное распределение программного материала)
Количество тренировочных занятий 6 часов в неделю
I-й год подготовки

Разделы подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Кол-во тренировок. Часов	312	29	30	25	23	26	23	26	26	24	26	26	28
Общая физическая подготовка	184	17	16	17	16	17	13	15	14	12	15	16	16
Специальная физическая подготовка	100	10	11	6	5	7	8	8	9	10	9	9	8
Техническая подготовка	22	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3
Теоретическая подготовка													
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	1	1						1	1	1		1

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно);

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), 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;

- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, 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.

4. 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, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП; поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения, постепенный переход к более сложным; управлению 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.

5. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.

6. Разучивание при выполнении выстрела координирования 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 пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном.

7. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулькой и патроном).

8. Освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.

9. Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона («холостые») и с патроном;
- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
- выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби, и стандартными;

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы;
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности);

12. 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.

13. Судейская практика: выполнение поручений ответственного судьи по подготовке мишеней для контрольных стрельб и к соревнованиям, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии.

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки
(примерное распределение программного материала)
Количество тренировочных занятий 9 часов в неделю
2-й год подготовки

Разделы подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Кол-во трениров. Часов	468	41	41	39	38	39	35	42	39	37	37	41	39
Общая физическая подготовка	229	22	18	21	21	16	18	25	21	18	18	14	17
Специальная физическая подготовка	178	15	17	13	12	18	12	11	12	13	12	23	20
Техническая подготовка	47	4	5	4	3	4	3	4	5	4	6	3	2
Теоретическая подготовка													
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	14		1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):

- изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП), вскидка (СКИТ), 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;
- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ 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.

4. 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, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП;
- поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ 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.

5. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном.

6. 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 патрона («холостые»), с патроном.

7. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона, с патроном).

8. Освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц.

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

10. Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов без патрона с патроном;
- выполнение выстрелов на укороченных (периодически) и полной дистанциях,
- выполнение выстрелов с уменьшенной дальностью заброса (периодически) и общепринятой, определяемой правилами соревнований,
- выполнение выстрелов патронами с уменьшенной навеской пороха и дроби и стандартными,
- работа над индивидуальными ошибками.

11. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы по заданию, прикидки и другие формы,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- товарищеские встречи,
- календарные соревнования (зачет по технической подготовленности).

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

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

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «стендовая стрельба» специальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапе НП предусмотрены в ФССП.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (ФССП)

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Запасные части для ударно-спускового механизма ружья	комплект	10

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование на этапе НП по виду спорта «стендовая стрельба»

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	ресурс эксплуатации
1.	Мишени	штук	на занимающегося	5000	-
2.	Набор для чистки оружия	комплект	на занимающегося	0,5	1
3.	Патроны к гладкоствольному ружью (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	5000	-
4.	Ружье огнестрельное гладкоствольное длинноствольное (от 12 до 28, 410 калибр)	штук	на занимающегося	1	100 000 выстрелов

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на этапе НП
по виду спорта «стендовая стрельба»**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Наушники- антифоны	штук	на занимающегося	1	3

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки. Винтовки пневматические: учебные ИЖ-22 и ИЖ-38. На этих же заводах изготавливается гладкоствольное оружие: ружья для любителей-охотников и для спортсменов высочайшего мирового уровня.

Общие сведения об оружии, используемом в стрельбе. Устройство, взаимодействие частей пневматических винтовок (общие сведения). Устройство ружей, основные части, взаимодействие их. Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: открытый прицел – планка с прорезью и прямоугольная мушка (пневматическая винтовка). Прицельные приспособления на спортивных ружьях. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.

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

Экипировка: спортивный тренировочный костюм, брюки или шорты (низ штанины не выше 15 см от центра коленной чашечки) и рубашка или майка с

рукавами, жилет, куртка или ветровка-дождевик, кроссовки или обувь повседневная, стрелковая шапочка с козырьком (бейсболка), стрелковые перчатки, наушники, очки-светофильтры. Одежда стендовика должна быть опрятной и соответствовать официальной обстановке соревнований

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

Для лиц, занимающихся стендовой стрельбой, на этапе НП при необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

Врачебно-педагогический контроль – это совместные усилия тренера и врача, которые должны быть направлены на всестороннюю подготовку стрелков,

начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Планы применения восстановительных средств

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;

- аэрионизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

2.10. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Цель профилактической антидопинговой работы: сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов и приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе – это работа с администрацией школы и тренерским составом.

В результате проделанная работа должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка – это процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «стендовая стрельба», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным спортсменам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

В таблице 12 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в стендовой стрельбе.

Таблица 12

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «стендовая стрельба»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.1.2. 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 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, кросс (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. Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер должен убедить своих учеников последовать его советам. В летний период спортсмены-члены сборных команд разного уровня, готовясь к ответственным соревнованиям, находятся на 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.

3.1.3. Развитие физических качеств

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

Основными средствами СФП, позволяющими развивать весь комплекс необходимых стендовому качеств, являются чисто стрелковые упражнения,

действия, выполняемые спортсменом на стрелковой площадке. Однако использование только стрелковых средств недостаточно. Значительного тренировочного эффекта можно достичь с помощью специально подобранных упражнений, направленных развитие определенных качеств.

Развитие выносливости.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость необходима для развития функциональных систем, обеспечивающих длительные и интенсивные нагрузки в течение всего тренировочного сезона. Ее развивают с помощью циклических видов спорта: ходьба, кросс, 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 неопредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения, для совершенствования выносливости (силовой и статической) применяются различные отягощения, выбор которых зависит от возраста, пола и подготовленности спортсмена. Это могут быть гантели, набивные мячи, эспандеры, силовые тренажеры со средними и малыми весами. Необходимо учитывать не только величину тренирующего отягощения, но количество повторов движений и темп их выполнения. В стендовой стрельбе неопредельным отягощением является ружье. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления. Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняя

упражнения с околопредельным отягощением. Околопредельные и предельные отягощения нельзя применять в работе с начинающими спортсменами и со слабоподготовленными, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Использование значительных отягощений связано с большим напряжением мышц, что снижает способность к произвольному расслаблению, столь необходимому в паузах между выстрелами. Применение этого метода требует большой осторожности. Достаточно часто используются изометрические (статические) упражнения, выполнение их характеризуется напряжением мышц при отсутствии движений, а усилия спортсмена направлены, как правило, на неподвижный предмет. Примером может служить удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей и в том числе ружья. В каждом упражнении следует выполнять от 5 до 20 максимальных напряжений, паузы между которыми 10-20 с. На тренировке выполняются 3-5 упражнений до появления усталости.

Использование изометрических упражнений позволяет сократить время, затрачиваемое на силовую подготовку во время 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.

Развитие ловкости

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.

Развитие скоростных способностей

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.

Развитие координации

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 ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

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

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности;
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;
- установки на повышение «чувства пространства, времени, точности мышечных ощущений».

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

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

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры.

Произвольное мышечное расслабление – это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. Спортсмены высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять во время пауз неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана.

Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для стрелков-новичков и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц, от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

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

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 может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по стендовой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

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.

Более подробно описание упражнений технической подготовки представлено в разделе 8 (приложение).

3.1.5. Тактическая подготовка

Согласно ФССП в стендовой стрельбе на этапе НП не применяется тактическая подготовка.

Однако на развитие навыков тактической подготовки необходимо обратить внимание уже на этапе начальной подготовки.

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

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном упражнении. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений

и навыков, которые спортсмен использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

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

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

Готовясь к выступлению, стрелок во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды или своего психофизического состояния, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план и выполнение 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 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.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Стендовики должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития стендовой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать,

из каких видов ружей выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам – лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику стендовой стрельбы и основывая на следующих педагогических принципах:

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

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика стендовой стрельбы и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у стрелка в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний тренировочный процесс

так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности,

сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка оружия и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов-стендовиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

План работы по психологической подготовке

№ 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

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-

подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы: сопряженного воздействия; игровой, соревновательной практики.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в зависимости от поставленных целей тренером.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения и т.д. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов по уровню подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий, а также техники безопасности.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники стрельбы, а также развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К **неспецифическим** физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- 2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам по развитию физических качеств относят:

- 1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- 2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие. Программный материал тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в таблице 14.

**Программный материал для практических занятий
группы этапа начальной подготовки**

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

23	<p>Правила соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обязанности и права участника соревнований; - требования к изготовкам перед подачей команды на вылет мишени в упражнениях ТРАП, СКИТ, ДУБЛЬ-ТРАП, СПОРТИНГ - требования к изготовке для выполнения выстрела в избранном упражнении; - условия выполнения упражнений: Т-1 и Т-2; С-1 и С-2; - команды, подаваемые на линии огня; - обязанности боковых судей и судей-информаторов
24	Зачеты по теории
25	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
<i>Практические занятия</i>	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах отдыха и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	<p>Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изготовка (в избранном упражнении), вкладка (ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ, СПОРТИНГ), прицеливание, поводка, нажим на спусковой крючок, затаивание дыхания при выполнении «выстрелов» по мишеням: - прямым, левым, правым с разными углами возвышения; - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами (таблицами) 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
4	<p>Освоение элементов техники выполнения выстрела (без патрона и с патроном): изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка, нажим на спусковой крючок, затаивание дыхания при выполнении выстрелов по мишеням:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямым, левым, правым с разными углами возвышения; - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии со схемами (таблицами) 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 <p><i>Примечание.</i> При разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное условие – использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишеней</p>
5	Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» (без пульки и с пулкой)
6	Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и с патроном
7	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 пулкой и патроном

8	Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без пульки и патрона, с пулькой и с патроном)
9	Освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц
10	Овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустимая реакция на выстрел («встреча»)
11	Овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела – недопустим преждевременный выход из работы (выполнение выстрела без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном
12	Практические стрельбы: - выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулькой и патроном; - выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка); - выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам); - выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением; - выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени; - выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и пороха и стандартными
13	Контроль спортивной подготовленности: - стрельба по заданию, прикидки и другие формы; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)
14	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела
15	Судейская практика: выполнение поручений ответственного судьи при подготовке и проведении контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии

Продолжительность тренировочного занятия в группах начальной подготовки – не более 2 -х часов.

Из этого количества времени на выполнение физических упражнений можно и нужно выделять в группах начальной подготовки 20-25 минут (подготовительная часть).

Рационально это время поделить на две части. Задача первой – подготовить организм стрелка к предстоящей работе на тренировочном занятии. Задача второй – снять напряжение, которое неизбежно накапливается к концу занятия при значительных физических нагрузках, характерных для стендовой стрельбы. Она менее продолжительна, чем первая, и проводится в конце учебно-тренировочного занятия.

Начинать тренировочное занятие нужно с разминки. Она должна состоять из упражнений общеразвивающей направленности (ОПУ), упражнений мыслительной направленности (идеомоторные) и упражнений специальной физической направленности.

Первыми выполняются упражнения общеразвивающей физической направленности СПУ под руководством тренера. Характер выполнения упражнений СПУ должен соответствовать специфике стендового спорта. В интенсивной мышечной работе, высокой частоте сердечных сокращений стрелок не нуждается. Задача – подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела. Каждое из двигательных упражнений следует выполнять в небольшом количестве, неспешно, в медленном темпе, с фиксацией позы – задержкой (замиранием) на несколько секунд (элемент статики). Спортсмен обязан научиться контролировать статичность работы мышц в течение этих секунд.

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

В третьей, заключительной, части разминки стрелок, подготовленный предшествующей работой, взяв ружье, выполняет упражнения специальной физической направленности. Цель – подготовить все группы мышц, участвующие

в выполнении выстрела, мобилизовать внутренний контроль за выполнением отдельных элементов и выстрела в целом. Упражнения могут быть направлены на повторение отдельных элементов техники выполнения выстрела, соединение нескольких элементов в единое движение, координирование целостного действия - выстрел, развитие силовой выносливости. Упражнения СФН выполняются без патрона, чтобы сосредоточить внимание на выполнении элементов и выстрела в целом. Если спортсмен четко исполнит все упражнения разминки, то ему будет легче справиться с нагрузкой предстоящего учебно-тренировочного занятия.

Выполнение упражнений специальной физической направленности стало нормой, и необходимость этой части разминки ни у кого не вызывает сомнений. Упражнения мыслительной направленности (идеомоторика) и общеразвивающие выполняются крайне редко. Видно, сказывается недооценка необходимости и пользы этих упражнений для более быстрого роста мастерства стрелков-стендовиков. Для освоения мыслительных упражнений требуются значительные усилия и время. К сожалению, методика освоения разработана еще недостаточно глубоко, учебной литературы по этому вопросу немного. В этом одна из причин недостаточного внимания к подведению спортсмена к готовности выполнять предстоящую работу.

Многие тренеры сознательно не начинают учебно-тренировочные занятия выполнением упражнений общефизической направленности. Традиционное проведение разминки подводит спортсменов большинства видов спорта к выполнению на занятии динамичной работы, когда функциональные системы, мышцы, центральная нервная система должны быть подготовлены к двигательному напряжению. Стрелки-стендовики выполняют действия, в основе которых лежит динамика в сочетании со статикой. То, что является готовностью в других видах спорта, для стендовиков оборачивается потерей времени из-за необходимости в продолжительном отдыхе перед началом основной части тренировочного занятия. Состояние готовности стендовика иное. Поэтому необходимо, учитывая специфику стендовой стрельбы, строго подбирать упражнения ОФН и выполнять их в небольшом объеме и с малой интенсивностью, но достаточными

для подготовки организма спортсмена к выполнению стрелковых упражнений на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. В ходе тренировки при появлении признаков усталости разумно вводить непродолжительные паузы-отдых, во время которых полезно выполнить несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от работы с оружием.

В конце учебно-тренировочного занятия следует использовать вторую часть времени, предназначенного для общефизической подготовки. Спортсмены должны выполнять упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координированность, специальную выносливость, силу, быстроту, ловкость. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дадут тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то можно на одном занятии выполнить упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих – других, чередуя. Общий объем выполняемых во время учебно-тренировочного занятия физических упражнений невелик, по этому спортсмены должны включать их в утреннюю зарядку и в самостоятельные тренировки по общефизической подготовке. Закончить тренировку нужно выполнением сложных упражнений на координацию и равновесие. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. Повторяя упражнение несколько раз, ученики должны разучить его, а дома освоить – в совершенстве. На следующем занятии следует проверить, выполнено ли домашнее задание. По возможности прекрасным завершением тренировочного занятия может быть выполнение танцевальных движений под радостную ритмичную музыку (аэробика).

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) должна являться универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

В свою очередь, план подготовки на сентябрь месяц тренировочной группы 1-го года в упражнении СКИТ представлен в таблице 15.

План спортивной подготовки на сентябрь месяц тренировочной группы 1-го года в упражнении СКИТ

№ №	Перечень основных тем и упражнений	Дата проведения занятия													
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30	
1	Теоретические занятия														
1	Меры безопасности, правила поведения на стенде (повторение и закрепление).	15	5	5		5		3		5		3	5		
2	Физическая культура – часть культуры общества.		10												
3	Характеристика, основные части ружей МЦ - 108, МЦ - 200, ИЖ-39, разборка, сборка.			15	10		5				5				
4	Устройство патрона (повторение).				10			2				2			
5	Воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов.					10		2							
6	Особенности прицеливания в стендовой стрельбе, прицельные приспособления (повторение и закрепление знаний).		10			5			5			5			
7	Элементы техники: изготовка, вскидка, прицеливание (осмысление, углубление знаний).	10	5	10			5			5			5		
8	Элементы техники: поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление знаний).		10				5			5			5		
9	Уточнение понимания сути явлений: «дергание» и «поддавливание», «ожидание выстрела», «встреча выстрела».			10		5		5			5		5		
10	Уточнение понимания сути явления «зона поражения».						10		5		5		5		
11	Стат. работа мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие».				10	5		5	5		5	5		10	
12	Внутренний контроль – умение «слушать себя».							10		5	5	5		10	
13	«Чистота» выполнения «выстрелов» без патрона, недопустимость небрежного их выполнения				7		10	5			5		5		
14	Внимание, его свойства.	10			3		5	8	5			10			
15	Гигиена одежды и обуви.	10				5									
16	Вредная привычка - курение.			10		5			5						

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренерам по стендовой стрельбе рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития юных спортсменов. Только начиная с этапа углубленной специализации, рекомендуется планировать выполнение обучающимися определенных разрядных нормативов.

Основное требование при планировании спортивной подготовки заключается в рациональном соотношении и содержании реализуемой физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактического мастерства с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке спортсменов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями

Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе, в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Индивидуальная карта физического состояния спортсмена представлена в приложении 8.4.

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.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности

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

Если в разминке выполнять общеразвивающие упражнения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе (на него уходит дорогое время), на какое-то время снижается точность выполнения уже освоенных технических действий. И то, и другое несколько уменьшает эффективность тренировочного занятия. Непродолжительное по времени выполнение выстрелов по прямой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит спортсмена к совершенствованию более сложного действия – выстрелам по правой и левой мишеням. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении занятий по стендовой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Воспитание безопасного поведения обучающихся при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач тренерского состава отделения стендовой стрельбы.

Тренер обязан обеспечить абсолютную безопасность занимающихся вовремя проведения занятий. В основе безопасности лежит чёткая организация порядка на спортивном объекте, высокая дисциплинированность занимающихся.

Постепенно знакомя начинающих с правилами поведения на спортивных стрелковых объектах и мерами безопасности при обращении с оружием и патронами, тренер должен разъяснить смысл каждого требования, обосновать необходимость неукоснительного следования ему, привести конкретные примеры из практики стендовой стрельбы последствий нарушений. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность и для самого спортсмена, и для окружающих его людей. Несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному (случайному) выстрелу и несчастному случаю.

Тренер обязан дать информацию о поражающей способности различных номеров дроби, о зависимости убойной силы от диаметра дроби; детально объяснить какие последствия имеет непроизвольный выстрел, какие травмы может получить человек, находясь на различных дистанциях от выстрела, как из стендового, так и из пневматического оружия.

К занятиям на стрельбище допускаются спортсмены, усвоившие и неукоснительно выполняющие правила обращения с оружием, сдавшие зачёт и расписавшиеся в журнале о сдаче зачёта.

Обеспечение безопасности достигается за счет мер, содержащих:

- контроль за изучением и соблюдением занимающимися правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами;
- формирование у занимающихся прочных навыков безопасного обращения с оружием и патронами;
- воспитание нетерпимого отношения ко всякого рода нарушениям правил поведения и обращения с оружием и патронами; самоконтроль и взаимный контроль должны стать нормой поведения занимающихся;
- контроль со стороны тренеров за действиями занимающихся на стрелковой площадке и обеспечение необходимой страховки начинающих спортсменов;

- высокие требования к дисциплине занимающихся непосредственно на стрелковой площадке и на стенде в любом месте нахождения;
- предупреждение возможности хищения оружия;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление стрельбища наглядными пособиями по правилам поведения и безопасного обращения с оружием, предупреждающими плакатами, а также таблицами по ограждению стрелковых площадок и зон безопасности от случайного проникновения посторонних.

Обеспечение гигиенических норм включает следующее:

- соблюдение гигиенических норм в помещениях, где проводятся занятия, а также на стрелковых и спортивных площадках;
- контроль за соответствием одежды спортсменов погодным условиям при проведении занятий на открытых площадках;
- использование при стрельбе наушников-антифонов, а вне площадок – затычек различных типов: «беруши» и другие средства.

Ответственность и контроль за строгим соблюдением правил поведения на спортивных стрелковых объектах и мер безопасности при обращении с оружием и патронами возлагаются на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять правила поведения стрелка на спортивном стрелковом объекте, которые запрещают следующее:

- появляться в зоне огня;
- выходить на стрелковую площадку без тренера;
- собирать без разрешения стреляные гильзы, мишени, пыжи и что-либо;
- пользоваться случайно найденными патронами;
- трогать чужие оружие и патроны;
- заходить в траншеи, будки, помещение оператора;
- заглядывать в окно вылета мишени;

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

Перечень правил и задач, обязательных для изучения и освоения:

- порядок хранения, выдачи, получения и сдачи оружия;
- с оружием следует обращаться так, как будто оно заряжено;
- взяв в руки оружие, необходимо его открыть и убедиться в том, что в стволах не осталось патронов, даже при уверенности, что оно разряжено: стрелок должен исключить любую случайность;
- порядок обращения с оружием при получении, во время чистки, переносе его до и от стрелковой площадки, а также при перемещении с оружием по ней;

- правила обращения с патронами, порохом и капсюлями;
- порядок выдачи стендовикам патронов на тренировках и соревнованиях, учет их расходования;
- недопустимо касаться или использовать чужое ружье без разрешения тренера или его владельца;
- нельзя направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа;
- недопустимо наведение в сторону от заданного для тренировки направления;
- нельзя оставлять оружие без присмотра;
- категорически запрещается всякое перемещение с оружием с закрытой казенной частью или с взведенной боевой пружиной;
- при возникновении у стрелка вопроса к тренеру необходимо прежде всего открыть оружие, а затем обратиться с вопросом;
- стрельба начинается только по команде тренера, а на соревнованиях – по команде судьи;
- спортсмены должны находиться сзади тренера и выходить на линию огня поочередно по его указанию, а на соревнованиях – по вызову судьи;
- стрельба выполняется с одного стрелкового места (номера площадки);
- очередной стрелок получает один патрон (или два при изучении дуплетных выстрелов) непосредственно при выходе на стрелковое место;
- спортсмены с открытым оружием располагаются на указанных тренером стрелковых номерах и находятся до получения команды на перемещение;
- при обучении начинающих выполнению выстрела на стрелковой площадке следует обеспечить страховку стрелков в момент принятия изготовки и заряжания ружья;
- страховка стрелка, выполняющего выстрел, осуществляется тренером со спины, необходимы максимальное внимание и готовность к любым неожиданностям в поведении начинающего спортсмена;
- особенно внимательным нужно быть в ситуации, когда по какой-либо причине выстрел не выполнен: необходимо предупредить возможный разворот

недостаточно опытного стрелка с заряженным ружьем в сторону от направления стрельбы;

- зарядание ружья производится только в направлении стрельбы (вылета мишени);

- закрывание ружья должно быть мягким, аккуратным, с отведением запорного ключа большим пальцем правой руки; резкое закрывание ружья при зарядании приводит к случайным выстрелам;

- нельзя оставлять предохранитель в запертом положении;

- после окончания занятия необходимо проверить, не осталось ли какое-либо ружье заряженным;

- меры обеспечения безопасности при выполнении «выстрелов» без патрона (холостых);

- во время проверочных стрельб и соревнований контроль за временем и количеством очков поручается выделенным занимающимся; внимание тренера сосредоточено на правильности действий стрелков и соблюдении ими мер безопасности.

Четкая организация тренировочных занятий, постоянный контроль и жёсткая требовательность тренера в вопросах безопасности обращения с оружием, поведения на спортивном стрелковом объекте дисциплинирует спортсменов, формирует необходимые навыки и чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей

физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для спортсменов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия,

особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию стендовой стрельбой, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «стендовая стрельба».

Стендовая стрельба – один из популярных видов спорта. Любознательность и естественное для подростков желание научиться стрелять приводят многих из них к решению испробовать свои силы в этом виде спорта. Возможность проявить себя, достигнуть определенных высот в спорте, кажущееся доступность и простота подкрепляют решимость.

Набор в группы начальной подготовки следует проводить в последней декаде августа и первой декаде сентября. Объявления вывешиваются на стендах, в ближайших школах, Домах творчества района, города. В объявлении указываются время, сроки, адрес места записи и дальнейших занятий, сообщается о времени и месте первого занятия-сбора. На каждое место целесообразно записывать от 2-х до 4-х кандидатов. Если желаемое количество кандидатов к первым числам сентября не будет набрано, следует обратиться к учителям физкультуры ближайших школ с просьбой предоставить в конце их урока 15-20 минут для короткого сообщения о стендовой стрельбе, возможностях и перспективах занимающихся и для приглашения на занятие-сбор.

Уже на этом занятии пройдет первый естественный «отбор» (отсев): придет меньшее число записавшихся, ибо некоторые «загорелись» и «остыли», найдя что-то более привлекательное, интересное. Большое количество записавшихся усложняет работу тренера на первоначальном этапе, но дает возможность провести постепенный, естественный отсев, когда подростки сами принимают решение уйти, поняв, что их представления о занятиях стендовым спортом не совпадают с реальностью или у них нет данных, обязательных для стрелков. Этот отсев продолжится в течение последующих занятий. Со временем общее число серьезно заинтересовавшихся будет соответствовать нормам наполняемости групп, и не возникнет необходимость делать дополнительный набор, «разрываться» между новичками и теми, кто должен осваивать новый материал, предусмотренный учебной программой.

В различных видах спорта при отборе желающих в группы начального обучения используются определенные тесты. Таким тестом для стендового спорта могут быть характер и построение первых трех занятий. Большой объем информации, необходимость слушать, не отвлекаясь, запоминать, отсутствие практической стрельбы – такое по силам не каждому. Те, кому трудно в течение занятия быть внимательным, сосредоточенным, сложно управлять собой, уйдут сами. Такой корректный по форме отбор не травмирует психику подростка, мы не

произносим жестокого: «Не годен». Он самостоятельно принимает решение: «Здесь неинтересно, скучно».

Первые три занятия следует провести со всеми записавшимися.

На первом занятии нужно дать общие сведения о стендовой стрельбе, рассказать о выдающихся стрелках, принесших славу нашей стране, чемпионах и рекордсменах Олимпийских игр, мира и Европы.

Необходимо подчеркнуть, что качествами, определяющими успехи, являются трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость, способность управлять своими действиями и эмоциями, выдержка, высочайшая дисциплинированность.

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств – дисциплинированность – необходимы стрелку-спортсмену не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в местах проведения стрельб и, главное, мер безопасности при обращении с оружием. Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два- три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. Стендовая стрельба – спорт повышенного риска. Травматизм в стендовой стрельбе страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует сообщить два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Ружье должно быть всегда разряжено и открыто, если стрелок не готовится выполнять выстрел». Произнеся первое правило, разъяснив его смысл, тренер должен предложить новичкам повторить произносимое им правило медленно, про себя два-три раза, а затем проговорить всем вместе вслух и негромко. После этого нужно задать вопрос: «Кто может повторить это правило?» Количество желающих ответить покажет, сколь успешно усвоено правило. Такая форма разучивания, закрепления и проверки необходима: тренер должен быть уверен

в том, что объяснение понято и усвоено. Второе правило, как и первое, должно быть объяснено, заучено и проверено.

Следует показать открытое ружье. Оружие должно быть заранее приготовлено к показу, зачехлено, чтобы не привлекать внимание до времени. Тренер еще раз медленно, четко произносит оба правила. Отметив присутствующих и проверив, усвоены ли основные правила безопасности, тренер рекомендует дома до следующего занятия несколько раз проверить знание этих основных правил. Затем изложить требования к занимающимся: дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать о постороннем, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки (каждый пропуск должен быть оправдан предъявлением справки от врача или записки от родителей). Дается задание принести на следующее занятие письменное согласие родителей на занятия стендовым спортом.

Закончить первое занятие следует показом стенда-стрельбища, демонстрацией стрелковых площадок, метательных машинок, микрофонных установок, мишеней, стрельбы стрелков-разрядников, выполняющих выстрелы. Если в это время на стенде не будет занятия какой-либо группы, то тренер сам должен выполнить один-два выстрела. При прощании следует еще раз повторить разученные правила о мерах безопасности и напомнить о необходимости принести письменное согласие родителей

На втором занятии (в классе), проверив, усвоены ли два основных правила безопасности, нужно рассказать о становлении в СССР стрелкового спорта и стендового, так как они оба являются прикладными видами.

Подчеркнув прикладное значение стрелкового спорта, стендовой стрельбы и пулевой, объяснить, что изучение основ выполнения выстрела следует начинать со стрельбы из пневматического оружия. Так как стендовая стрельба имеет свои особенности: прицеливание, выполнение выстрела за кратчайший отрезок времени мощным нажимом на спусковой крючок, отдача и резкий звук, то для начального обучения, освоения всех элементов техники выполнения выстрела целесообразно

использовать пневматические винтовки. Нужно рассказать о механическом заводе в Ижевске, работающем на оборону, о создании на его базе еще одного мощного центра по изготовлению спортивного оружия, малокалиберного и пневматического, для массовой работы и спорта высших достижений. Затем показать пневматическую винтовку ИЖ-22 или ИЖ-38 и дать ее общую характеристику. Рассказав об ее устройстве, частях, их назначении и взаимодействии, повторить сведения еще раз. Задавая вопросы, проверить усвоенное, предложить самостоятельно перечислить части винтовки.

При показе прицельных приспособлений нужно сказать, что открытый прицел является наиболее широко применяемым, отметив его преимущества и недостатки, кратко охарактеризовать их. Используя плакат или рисунок на доске, объяснить, каким, прицеливаясь, стрелки должны видеть взаиморасположение мушки и прорези, рассказать о смысле выражения «ровная мушка». На чертеже показать, в какую величину вырастает смещение мушки в прорези на 0,1 мм в зависимости от дистанции между огневым рубежом и линией мишени. Дать задание дома сделать рисунок с изображением правильного («ровного») положения мушки в прорези и принести его на следующее занятие.

Во время короткого отдыха нужно собрать письменные согласия родителей на занятия стендовой стрельбой и одновременно раздать отпечатанные запросы в поликлинику об отсутствии противопоказаний для занятия стрелковым спортом. На запрос должны дать ответы терапевт, хирург, невропатолог, окулист. Срок предоставления ответов на запрос 1-3 недели.

Затем рассказать об элементах техники выполнения прицельного выстрела: изготовке, прицеливании, управлении спуском (нажмем на спусковой крючок), дыхании. Объяснив и показав, какой должна быть изготовка для выполнения выстрела, предложить каждому изготовиться несколько раз. При каждой попытке-изготовке необходимо исправлять допущенные ошибки.

Закончить занятие следует повторением двух основных, уже знакомых правил по мерам безопасности, и сообщить, что на следующем занятии начнется изучение практического выполнения выстрела из пневматической винтовки.

В начале третьего занятия проверяется, что усвоено из рассказанного ранее. Затем, вновь показав позу-изготовку для стрельбы, дать указание принять изготовку 3-4 раза, не прицеливаясь. Каждый раз тренер исправляет неизбежные на первых порах неточности в изготовке. Убедившись в том, что поза освоена, предоставить время для отдыха, во время которого, используя плакат, подробно, обстоятельно рассказать о прицеливании (планка с прорезью, мушка, их положение под мишенью – «просвет»), об однообразном положении головы на гребне приклада, когда стрелок каждый раз должен видеть «ровную» мушку в прорези, так как этим обеспечиваются сохранение средней точки попадания и «кучное» расположение пробоин на мишени.

Затем стрелкам, принявшим изготовку, предложить прицелиться в середину своей мишени «белый лист». Сказать, что возникшие сложности по наведению оружия в цель необходимо устранять приемами наводки системы «стрелок-оружие» корпусом. Объяснить и научить, как нужно это делать, так как обычно новички «помогают» себе при наведении оружия в цель, включая в работу руки, правое плечо. Нужно подчеркнуть, что наводка должна быть очень точной, чтобы обеспечить относительную устойчивость оружия под мишенью. Повторить изготовку с наводкой оружия в середину мишени «белый лист» два-три раза.

Далее нужно рассказать о правильном нажиме на спусковой крючок. Основное требование – плавность, которая достигается постепенным наращиванием усилия указательного пальца. Это усилие (движение пальца), необходимое для преодоления натяжения спуска, должно быть направлено вдоль оси канала ствола. Недопустимо резкое движение пальца – «дергание». Оно является одной из грубейших ошибок, отрицательно влияющей на рост спортивного мастерства.

Нажим на спусковой крючок должен быть разучен без прицеливания. Сначала стрелок должен смотреть на указательный палец, видеть движение спускового крючка под давлением пальца, если есть «потяжка». Или, ощущая увеличение мышечных усилий, увидеть срыв с боевого взвода. Стрелку надо дать задание выполнить несколько раз нажим на спусковой крючок под контролем зрения

и запомнить, как он это делает, каковы мышечные ощущения при выполнении нажима указательным пальцем; повторить нажим на спусковой крючок без контроля зрения.

После разучивания нажима на спусковой крючок короткий отдых, во время которого нужно рассказать о затаивании дыхания. Нужно подчеркнуть, что стрелок не должен испытывать дискомфорт из-за потребности вдохнуть или выдохнуть какое-то количество воздуха. Несколько раз, вдыхая и выдыхая все меньшее количество воздуха, нужно остановить дыхание. Бытуют выражения: «затаить дыхание на полувдохе», «затаить дыхание на полувыходе».

После рассказа о затаивании дыхания перед стрелками нужно поставить задачу: принять правильную изготовку, направить корпусом оружие в цель, затаив дыхание, прицеливаясь и постепенно наращивая усилие по выжиму спуска, выполнить выстрел в «районе колебаний», то есть в середину белого листа, на фоне которого хорошо видна не совсем «спокойная» мушка. О выполнении выстрела в «районе колебаний» необходимо рассказать обстоятельно.

По команде стрелки занимают свои места и выполняют «выстрелы» без пульки, изготовившись, прицеливаясь и нажимая на спусковой крючок. Для того, чтобы видеть всех стрелков, тренер должен встать впереди и справа, несколько отступая от линии огня. Внимательно наблюдая, следить за работой указательного пальца каждого из стрелков, напоминать о необходимости плавно (постепенно) наращивать усилие по выжиму спуска. В первоначальном периоде обучения контролировать нажим на спусковой крючок нужно постоянно, а затем, убедившись в правильности действий стрелков, все реже и реже, но постоянно. При спуске с «потяжкой» движение указательного пальца хорошо просматривается издали. Если «потяжки» нет, то с близкого расстояния видно, как спусковой крючок проминает подушечку конечной фаланги. Увидеть резкое движение указательного пальца – «рывок» не представляет труда даже на расстоянии. Оставлять без контроля этот элемент техники выполнения выстрела нельзя. Причина многих неудач на соревнованиях – «дергание», которое является

результатом стремления стрелка сделать удачный выстрел, реализуя короткие моменты устойчивости оружия под мишенью. Это делают спортсмены-разрядники.

Заканчивая занятие, нужно дать домашнее задание повторить два основных правила о мерах безопасности, сведения об основных частях пневматической винтовки и элементах техники выполнения выстрела. Объявить, что на следующем занятии стрелки выполнят свои первые выстрелы.

Очередное занятие следует начать с проверки домашнего задания. После ответов на вопросы тренер знакомит с еще одним правилом:

«Готовиться к выполнению выстрела и выполнять его можно только по командам: «Приготовиться», «Заряжай», «Старт». Тренер объявляет, что сегодня стрелки сделают свои первые выстрелы. Цель их – не попадания, а ознакомление с действиями, которые являются основой выполнения правильного выстрела, поэтому осмотра мишеней «белый лист» после стрельбы не будет.

Эти ознакомительные выстрелы начинающие стрелки должны сделать по мишени «белый лист», чтобы не отвлекаться при прицеливании под мишень на уточнение просвета, не видеть значительных колебаний оружия (планки с мушкой в прорези) под мишенью, полностью сосредоточить внимание на изготовке, выравнивании мушки в прорези и нажиге на спусковой крючок. Раздав по три пульки, сказать, что в начале каждый должен выполнить три-пять «выстрелов» без пульки, затем – три с пулькой. Подается команда «Приготовиться», стрелки занимают свои места, изготавливаются. Тренер указывает на недостатки в изготовке: они должны быть устранены. Следуют команды: «Заряжай», «Старт». Закончив выполнение выстрелов, стрелки смены кладут винтовки с открытым затвором на стол, поднимаются только тогда, когда стрельбу закончит последний. Еще раз тренер объявляет, что осмотра мишени «белый лист» не будет: так как на этом занятии стрелки познакомились с выстрелом. В зависимости от количества стрелков в группе и времени до окончания занятия задание выполняется не один раз, а два или более.

На нескольких последующих занятиях нужно использовать мишень «белый лист», на которой нет точки прицеливания; мишень для всех общая, не следует

ее менять. В этот период чистая мишень не нужна, вредна даже, так как еще нет необходимой устойчивости оружия и попадание практически не может быть хорошим, а желание произвести выстрел в самый благоприятный момент столь велико, что начинающие «овладевают умением дергать», приобретая самую распространенную и опасную ошибку. На этих занятиях осматривать «мишени» не следует, стрелки должны хорошо понять, что цель тренировки – не удачное попадание в мишень, а разучивание и освоение элементов выстрела, в числе которых главный – правильный, плавный нажим на спусковой крючок. В дальнейшем при переходе стрелков к выполнению выстрела по своей мишени «белый лист» нужно объяснить, что такое «кучность», «отрыв» и оценивать результат стрельбы как хороший, если пробойны расположены рядом и нет отрывов.

Данный период «первых пробных» занятий позволит записавшимся определиться с окончательным решением – заниматься или нет стендовой стрельбой. Тех, кто сохранил интерес к занятиям стрельбой, тренер, учитывая количество стрелковых мест (щитов), определяет в подгруппы, предложив стрелкам записаться в ту подгруппу, время начала занятий которой более удобно. Подгрупп может оказаться две или три. Время занятия следует разделить на количество смен и определить начало занятий каждой подгруппы ($45 \times 2 = 90$ минут, если занятий в неделю три, или $45 \times 3 = 135$ минут, если занятий в неделю два). Необходимо обратить внимание стрелком на следующие организационные моменты: опоздания, медлительность недопустимы, так как продолжительность занятия с одной подгруппой невелика и строго ограничена. Закончить занятие нужно проверкой усвоения правил о мерах безопасности. На этом занятие заканчивается.

Занятия со стрелками подгруппы в строго определенное время позволит тренеру без отвлечений неторопливо вести учебно-тренировочные занятия. В этом режиме занятия должны проводиться такое количество времени, которое необходимо стрелкам для овладения элементами техники выполнения выстрела.

После нескольких занятий следует объединить подгруппы и назначить общее время начала учебно-тренировочного занятия.

Набор в группы начальной подготовки желающих заниматься стендовой стрельбой является ответственным мероприятием. В дальнейшем эффективность работы тренеров-педагогов и успешность выступлений спортсменов школы на соревнованиях во многом будут зависеть от того, кто будет принят в спортивную школу.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 16).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е Хвацкой табл приложение 8.б.).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «стендовая стрельба» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о</p>

			ВФСК «ГТО»	сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «стендовая стрельба»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «стендовая стрельба»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники по виду спорта «стендовая стрельба» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае

				<p>выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей)</p>

		г) Уровень освоения теоретических знаний	<p>посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к стендовой стрельбе.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям стендовой стрельбы</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к стендовой стрельбе, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неважным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены,</p>

				имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	--

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «стендовая стрельба».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для зачисления/перевода на этап НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «стендовая стрельба» при оценивании уровня общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 17, 18).

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

НОРМАТИВЫ
 общей физической и специальной подготовки для зачисления
 в группы на этапе НП

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 500 м (не более 3 мин 10 с)	Бег на 500 м (не более 3 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	

НОРМАТИВЫ
 общей физической и специальной подготовки для зачисления
 в группы на этапе УТ
 (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 40 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	

Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	

Уровень теоретической подготовленности спортсмена оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Уровень психологическая подготовленность спортсмена оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом и по результатам соревновательной деятельности (приложение).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов спортивной подготовки на этапе НП

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «стендовая стрельба». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями

профессиональных стандартов «Тренер/Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания уровня по общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсмена, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической

подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «стендовая стрельба».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную

техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки

выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 19, 20) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 19) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.20).

Таблица 19

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

Таблица 21

Требования к результатам реализации программ спортивной
подготовки на каждом этапе спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке к концу тренировочного года
Этап начальной подготовки	1 год	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта «стендовая стрельба»; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «стендовая стрельба»; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
	2 год	

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- наличие стрелкового тира (стрельбища);
- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. *Бурденко А.А.* Стрельба на круглом стенде. – М.: ФиС, 1956.
3. *Бурденко А.А.* Спортивная стрельба влет. – М.: Воениздат, 1965.
4. *Белкин А.А.* Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983.
5. *Блюм М.М., Шишкин И.Б.* Охотничье ружье: Справочник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропром изд., 1987.
6. *Вайнштейн Л.М.* Стрелок и тренер. – М., Изд-во ДОСААФ, 1977.
7. *Вайнштейн Л.М.* Основы стрелкового мастерства. М.: Изд-во ДОСААФ, 1960.
8. *Володина И.С.* Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. – М., РИО РГАФК, 1997.
9. *Дмитриевский А.А.* Внешняя баллистика. – М., Воениздат, 1979.
10. *Жаров К.П.* Волевая подготовка спортсмена. – М., ФиС, 1976.
11. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М., ФиС, 1967.
11. *Корх А.Я., Комова Е.В.* Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РИО ГЦОЛИФКа, 1987.
12. *Крейцер Б.А.* Стрельба на траншейном стенде. – М., ФиС, 1967.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Методические рекомендации. – Рига, Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв. ССР, 1984.
14. *Петров Е.А.* Скорость стрельбы на круглом стенде и величина упреждений // Теория и практика физической культуры, М., ФиС. 1954.
15. *Поляков М.И.* Стрельба влет. – М., Воениздат, 1973.
16. *Поляков М.И.* Летающие мишени. – М.
17. *Полякова Т.Д.* Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. – Минск, БТИФК, 1992.

18. *Пономарев П.Д.* Прикладная баллистика для стрелка. – М., Воениздат, 1939.
19. *Рачинский К.Е.* Изготовка на траншейном стенде. – М., журнал
20. «Охотник» 1982, № 6.
21. *Рачинский К.Е.* Тренировка без патрона. – М., журнал «Охотник» 1979, № 9.
22. Роль представлений в формировании двигательных навыков. – Л., 1957.
23. Теория и методика спорта. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова – М., 1997.
24. *Трофимов В.Н.* Охотничьи боеприпасы и снаряжение патронов к охотничьим ружьям. – Минск, ООО «СЛК», 1996

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

25. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
26. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство
27. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
28. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
29. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет
30. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм «мечта побеждать»;
31. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план). План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. На начальном этапе подготовки контрольные соревнования проходят в рамках тренировочных занятий в конце года. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия на воде 1-3 раза в год.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 22

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 23

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
	Ознакомление с нормативными правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые положения Международной федерации стрелкового спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса, а также Российского антидопингового агентства РУСАДА (Общероссийские допинговые правила).	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 24

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
12					
13	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
14					
15	Настоящая силовая подготовка.				
16					
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
13					
14	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
15					
16					
17					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16		
17		
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
11						
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14						
15				Объёмы нагрузок средние.		
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	<p>Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.</p> <p>Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.</p>	<p>Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.</p> <p>В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.</p>	<p>Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.</p> <p>Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.</p>	<p>Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.</p> <p>Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).</p> <p>Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.</p>	<p>Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.</p> <p>Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.</p>	<p>В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).</p>
9						
10						
11						
12						
13						

1		2				
14	То-же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То-же что и в 13 лет	То-же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То-же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.			Замедление темпов прироста качества прыгучести.	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.				Рекомендуется большой объем упражнений.	
16						
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости.		
16	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.		
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
9			
10			
11	Темп развития выносливости составляет 3,7%.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	
12			
13	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний.		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		Стабилизация.
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.	
12				
13				
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.	Снижение.	
15				
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
17	Снижение темпов развития гибкости			
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

8.5. Идеомоторные (двигательные) представления – один из видов мысленных упражнений для стрелков

Процессы, которые в виде мысленных представлений, то есть в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

Обучение идеомоторному методу следует строить на основе дидактических принципов: наглядности, доступности, последовательности. Успешность овладения мышечными представлениями зависит от умения тренера создать предельно точные «образы» элементов техники выполнения выстрела. Рассказывая, какие движения должен выполнять стрелок, объясняя, из каких частей состоят они, какова их последовательность, нужно показать (продемонстрировать) эти движения в медленном темпе несколько раз. После проверки по вопросам, точно ли понято объяснение, можно начать разучивание отдельных движений. Каждый стрелок должен научиться самостоятельно контролировать точность выполнения своих движений, а, разучив их, объединить в действие – «выстрел». Постоянное напоминание о необходимости мысленно видеть, чувствовать это действие постепенно подведет обучаемых к способности мысленно представить и выполнить «выстрел», не беря оружие в руки. Эта форма тренировки с мысленными представлениями движений в ответ на полет мишени и установкой совершенствовать технику их выполнения может дать не меньший эффект, чем фактическое выполнение выстрела.

Одним из условий успешности овладения мысленными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, тем точнее представление о разучиваемом движении, выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена. При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в своем исполнении. Постепенно эти представления становятся предельно точными, отчетливыми. У стрелка должны быть

сформированы представления о работе мышц, участвующих в принятии изготочки, вкладки или вскидке, прицеливании, поводке и нажиме на спусковой крючок.

При формировании идеомоторных представлений нужно помнить следующее:

- представлять движение «вообще», без предельной точности – грубейшая ошибка; чем точнее мысленный образ конкретного движения, тем точнее его последующее реальное выполнение;

- представление становится идеомоторным тогда, когда мысленный образ движения, основываясь на мышечно-суставных ощущениях, совпадает с реальным его выполнением;

- успешность овладения мысленными представлениями при разучивании нового движения возрастает, если, *представляя* движение, *проговаривать* про себя или шепотом точные словесные формулировки, в которых выражается суть этих движений; слова можно произносить перед представлением движения или параллельно с ним;

- овладевая мысленными представлениями о новом элементе техники, лучше находиться *в той позе*, которая *близка* или *совпадает с реальной*;

- разучивая новый двигательный элемент, надо представлять его исполнение в замедленном темпе и также замедленно его воспроизвести на основе мышечно-суставных ощущений и представлений;

- желательно за идеомоторным представлением какого-либо отдельного элемента движения представить мысленно это движение (действие) в целом.

- Соблюдение этих основных правил принесет положительный, ощутимый эффект, если использование их на занятиях будет систематическим, регулярным.

- Спортсмен должен знать, что формирование мышечных (двигательных) представлений потребует от него значительных физических и волевых усилий, больших затрат времени, и быть готовым к преодолению трудностей.

- К сожалению, в «литературных» источниках методика овладения мышечными (двигательными) представлениями освещена недостаточно полно.

8.6. Техническая подготовка

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 – 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 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 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;

- неоднобразная хватка рукоятки приклада кистью;

- неоднобразная хватка по мышечным усилиям;

- неоднобразное положение головы на гребне приклада;

- отрыв щеки от приклада при нажиме на спусковой крючок;

- нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);

- перемещение оружия за счет рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях во время поводки;

- неоднобразные мышечные усилия по удержанию оружия в позе прицеливания (в системе «стрелок-оружие»);

- значительные мышечные усилия при удержании оружия, выражающиеся в напряжении кистей рук, сильном вжимании ружья в плечо, прижимании головы к прикладу;

- смещение центра тяжести системы «стрелок-оружие» в процессе поводки;
- неоднообразное принятие позы прицеливания (системы «стрелок-оружие»)

от выстрела к выстрелу.

Вкладка

Вкладка – одна из составляющих изготовки: *приклад* поднимается до уровня грудной клетки и мягким движением вставляется в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада; правый локоть поднимается до уровня, 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 должен визуально со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки; во избежание несчастного случая необходимо

предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике.

- нарушение прикладки в момент выстрела (новичок торопится увидеть результат выстрела и приподнимает голову);

- стремление к более точному прицеливанию (выцеливание), которое часто приводит к задержке нажима на спусковой крючок, замедлению поводки и остановке стволов;

- длительное прицеливание (выцеливание) при выполнении второго выстрела;

- стрельба без прицеливания, закрывание глаз в момент нажима на спусковой крючок (характерна для начинающих стрелков).

Управление спуском

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

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

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

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

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера,

попарно друг у друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

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

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

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

Характерные ошибки при управлении спуском:

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

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

- рывковый характер нажима на спусковой крючок;

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

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

- подергивание 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 «подлавливая», 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 изготовки, выполнение вкладки, задержку дыхания, выполнение поводки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и восприятие отдачи оружия.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, **понять 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 изготовки;

- умение, готовясь к выполнению выстрела и принимая изготовку 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 изготовки;

- 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 изготовке, 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; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – убедить своих учеников в необходимости овладевать умением анализировать, делать выводы и принимать 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.

У начинающих стрелков нужно периодически контролировать правильное положение глаза относительно прицельных приспособлений, для этого тренер должен визуально со стороны дульного среза проверить совмещение оси зрачка глаза с осью прицельной планки. Во избежание несчастного случая необходимо предварительно открыть ружье и убедиться в отсутствии патронов в патроннике.

Необходимо учесть следующие аспекты:

- тренировка ведущего глаза;
- определение и запоминание оптимальных мышечных усилий при выполнении элементов выстрела, проверка мышечного тонуса,
- соединение изготовления, вкладки и прицеливания (без нажима на спусковой крючок);
- удержание ружья с прицеливанием на фоне светлой стены или по белому листу без точки прицеливания (развитие силовой выносливости);
- активный, значительно более мощный и быстрый, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола ружья без прицеливания (освоение увеличения мощности усилия нажима на спусковой крючок постепенное, в несколько приемов);
- автономная работа указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- соединение изготовления, вкладки, прицеливания и нажима на спусковой крючок на фоне светлой стены (*без поводки*);
- опускание ружья до уровня, соответствующего переднему срезу козырька траншеи;

- поводка – перемещение системы «стрелок-оружие» влево, вправо, вверх, вниз без нарушения положения приклада в плече, рук, головы на оружии, глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);

- поводка - перемещение оружия влево, вправо, вниз, вверх, круговые перемещения оружия справа налево и слева направо с контролем за фиксацией оружия в плече, головы на гребне приклада и глаза относительно прицельных приспособлений на фоне светлой стены без нажима на спусковой крючок (подготовительные упражнения);

- вкладка, прицеливание и поводка по заданным траекториям (без нажима на спусковой крючок) по мишеням;

- вкладка, прицеливание, поводка и нажим на спусковой крючок в движении – выполнение «выстрела» без патрона;

- выполнение изготовления и поводки перед зеркалом со зрительным контролем за своими действиями;

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз по прямым угонным мишеням (с небольшим углом возвышения и со значительно уменьшенной дальностью заброса);

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням с постепенно увеличиваемыми углами возвышения и дальностью заброса мишеней;

- выполнение «выстрелов» без патрона по прямым мишеням с разными углами возвышения, включая средние и большие, кроме минимальных, и с дальностью заброса мишени, определяемой правилами соревнований;

- выполнение выстрелов патроном с облегченными навесками пороха и дроби по прямым мишеням с разными углами возвышения;

- выполнение выстрелов стандартными патронами по прямым мишеням с разными углами возвышения;

- выполнение серий из 2-5-ти выстрелов в группах начальной подготовки;

- увеличение нагрузки в 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 группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 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.

При разучивании и освоении поводки необходимо следовать принципу «От простого к сложному»: выполнение выстрелов по угонным мишеням с постепенным увеличением углов возвышения от 1 м 50 см до 3 м 50 см; по левым и правым мишеням с постепенным увеличением углов от 5° до 45° ; выполнение движения в замедленном темпе; по мере освоения поводки движение ускоряется и доводится по скорости и амплитуде до характеристик, определяемых полетом мишеней.

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

- выполнение на первых занятиях «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз; использование специально заряженных патронов с минимальными навесками пороха и дроби;

- использование укороченной дистанции (выход вперед) и по мере освоения техники выполнения выстрела постепенный, в несколько приемов, отход на основной (исходный) рубеж;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При овладении техникой выполнения поводки спортсмены многократно прослеживают траектории полета мишени; количество повторов таково, что зрительное восприятие становится основой яркого четкого представления картины движения мишени и стволов; это позволяет стрелкам выполнять «выстрелы» без патрона по мысленно представляемым траекториям не только на стрелковой площадке, но и в любой обстановке: в учебном классе или дома перед зеркалом, строго соблюдая меры безопасности.

На следующих занятиях упражнение выполняется по условным точкам-мишеням. Необходимо учитывать разницу дистанций: их размеры должны

пропорционально соответствовать размерам реальных мишеней. Точки-мишени располагают на стене так, чтобы обеспечить амплитуду поводки в соответствии с реальными условиями стрельбы.

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

- по низкой прямой, а также по низким мишеням с небольшими углами отклонений от прямой в момент подхода стволов к мишени;

- по высокой прямой, а также близким к ней боковым мишеням, когда стволы достигли мишени;

- по крутым боковым, когда стволы прошли мишень.

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

Очень ответственный момент – переход к выполнению выстрелов на стрелковой площадке. Кроме овладения техникой по выполнению выстрела, стрелок должен быть уже обучен действиям по заряданию ружья. Практической стрельбе предшествует имитационная тренировка, в процессе которой все стрелки многократно воспроизводят изготовку, прицеливание и поводку с нажимом на спусковой крючок (выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляных гильз) то количество раз, которое соответствует их подготовленности. Возможность выполнения выстрела с патроном предоставляется только тогда, когда тренер видит, что все действия стрелка безошибочны, сформированы навыки безопасного обращения с оружием на площадке и правильного поведения на номере, усвоены правила перемещения на стрелковой площадке при переходе с номера на номер.

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

Другие ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении

ТРАП:

- нестабильное время реагирования на появление мишени из-за недостаточной концентрации внимания на ее вылет;
- чрезмерное мышечное напряжение при ожидании выстрела;
- переключение внимания с правильного выполнения элементов выстрела на его ожидание (ожидание отдачи, ее боязнь);
- переключение внимания с правильного выполнения технических действий на попадание в мишень; стрелок во власти желания разбить тарелочку;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- замедление поводки и остановка стволов в момент нажатия на спусковой крючок;
- нарушение двигательных навыков под влиянием стрессовых условий, например: запоздалая реакция на вылет мишени, стремление поразить мишень как можно быстрее (потеря чувства ритма), несвоевременный нажим на спусковой крючок;
- неумение сосредотачивать свое внимание на подготовке и выполнении большой серии выстрелов;
- неумение отдыхать между выстрелами и сериями;

неумение настраиваться (сосредотачиваться) на выстрел, серию, концентрировать внимание на технике выстрела, анализировать, определять и устранять ошибки;

- неумение приспосабливаться к погодным условиям, изменению температуры воздуха, освещенности, направления и силы ветра, давления, влажности;
- неподготовленность спортивной экипировки: несоответствие одежды погодным условиям;
- неумение приспосабливаться к фону, на котором проходит полет мишени;
- нарушение мер безопасности; резкое закрывание ружья, ведущее к случайным выстрелам.

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

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

Тренеры и спортсмены должны знать, что ошибка при выполнении выстрела (промах), – это уже случившийся факт. Для устранения ошибки необходимо работать над причинами ее возникновения. Следует помнить, что одна незначительная ошибка в изготовке (первый элемент техники выполнения выстрела) может повлечь череду ошибок в других элементах.

Формы контроля уровня спортивной подготовленности занимающихся:

- стрельба с заданием, стрельба до промаха и другие формы;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные и календарные стрельбы;

- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- темп и ритм при выполнении выстрела, их значение;
- особенности и влияние погодных условий: температура окружающего воздуха, изменения освещения (переменная облачность), направления и силы порывов ветра;
- подбор патронов, экипировка;
- правила соревнований: общие положения и определяющие условия выполнения избранного упражнения;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- особенности выполнения выстрела одним патроном.

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

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

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

Изготовка

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

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

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

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

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

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

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

Вкладка

Вкладка – одна из составляющих изготовки: приклад поднимается до уровня грудной клетки и мягким движением вставляется в плечевую впадину с одновременной фиксацией головы на гребне приклада, правый локоть поднимается до уровня, не превышающего горизонтальное положение; напряжение мышц рук, плечевого пояса и плеч должно обеспечивать плотное положение оружия в плече и головы на прикладе без чрезмерного прижимания. Выполнив вкладку ружья, стрелок образует систему «стрелок-оружие», которая обеспечивает удержание ружья в позе прицеливания (восприятие вылета мишени) и выполнение поводки.

Поводка

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

Отличительной особенностью поводки в упражнении ДУБЛЬ-ТРАП от поводки в упражнении ТРАП является переход от первого выстрела, который выполняется практически в статическом положении (без поводки) системы

«стрелок-оружие», к началу поводки для выполнения второго выстрела с использованием стартового момента, порождаемого отдачей.

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

Первый выстрел выполняется практически в статическом положении или при минимальной стартовой поводке, которая лишь корректирует прицеливание при подлете мишени к «зоне поражения».

При выполнении *переходной* фазы поводки необходимо использовать инерцию оружия, которую оно получило от отдачи после первого выстрела. Отдача от выстрела должна поднимать стволы ружья вверх. Это возможно только при правильной подгонке приклада и распределении мышечных усилий в изготовке, а также при строгом сохранении системы «стрелок- оружие» после первого выстрела. Малейшее изменение в системе «стрелок-оружие» влечет за собой несовпадение прицельной линии стволов ружья с траекторией полета второй мишени и, как следствие, затяжку времени, ловлю «зоны поражения» и промах.

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

а также другим качествам. Эти качества совершенствуются в процессе тренировочных занятий.

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

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

Очень важным моментом при выполнении дублета является выбор мишени, которая поражается первой. В зависимости от номера, на котором стоит стрелок, мишени подразделяются на ближнюю и дальнюю. Современное ведение стрельбы предполагает выполнение первого выстрела по дальней мишени, а второго по ближней. Такой порядок поражения мишеней в значительной степени облегчает координирование выполнения обоих выстрелов.

Прицеливание

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

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

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

Управление спуском

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

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

- понятное (подробное, детальное) объяснение того, что нажим на спусковой крючок должен быть плавным, так как резкое движение пальца из-за желания

новичка выполнить выстрел быстрее приводит к чрезвычайно вредной ошибке - «дерганию», которая при повторении закрепляется в навык;

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

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

- объяснение – рассказ об особенности нажима на спусковой крючок при стрельбе из ружья, когда время выполнения выстрела столь мало, что внешне нажим на спусковой крючок похож на рывок; но нажим обязательно должен быть по структуре «классическим», 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, расстояния от рукоятки до спускового крючка: указательный палец должен быть расположен так, чтобы спусковой крючок находился между 1-й и 2-й фалангами пальца; это необходимо для правильного управления спуском; особенно это важно для небольшой детской руки (кисти);

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

Успешность выступлений на соревнованиях стрелка во многом зависит от умения четко управлять спуском: нажимать плавно, мощно, быстро, без рывка, не «поддавливая». Поэтому в учебно-тренировочных группах 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 в паузах между выстрелами спортсмен сознательно учащает или замедляет дыхание, а также увеличивает его глубину с целью ослабить стрессовое состояние, и на *задержку (остановку)* на время вскидки, поводки и нажима на спусковой крючок. Задержка дыхания от момента подачи команды на вылет мишени до выстрела составляет не более 3-х секунд и не представляет трудностей при ее освоении.

Характерные ошибки при выполнении дыхания

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

Выполнение выстрелов

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

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

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

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

- умение удерживать и управлять системой «стрелок-оружие» без затруднений в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких дуплетов, серий, всего упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);

- длительное и многократное нахождение в изготовке для выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнения *без значительного утомления*;

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

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

- умение в течение всего упражнения *концентрировать и сохранять* внимание при подготовке выстрелов, во время и после их выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; *этот процесс*

трудоёмкий, длительный, требующий осознанных усилий; задача тренера – убедить своих учеников в необходимости овладевать умением анализировать, делать выводы и принимать 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 нажим на спусковой крючок указательным пальцем, без включения (напряжения) других групп мышц;

- умение управлять нажимом на спусковой крючок в сочетании с четко выполняемыми остальными элементами выстрелов (дуплета), доведение нажима до автоматизма;

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

- умение «чисто» выполнять каждый из элементов техники и выстрела в целом, постепенно доводя до автоматизма;

- умение выполнять выстрелы, не ожидая их, элемент «неожиданности» выстрела; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);

- умение воспринимать отдачу оружия, без ответной реакции на выстрел;

- умение координировано выполнять элементы техники дуплета («параллельность работ»);

- умение концентрировать внимание для своевременного восприятия появления мишеней;

- умение своевременно реагировать на вылет мишеней мягким, слитным движением системы «стрелок-оружие» и выполнять поводку с оптимальным ускорением по траекториям полета мишеней, при этом недопустимо перемещение оружия за счет работы рук;

- выполнение поводки (уточнение прицеливания) в начальной и завершающей фазе первого выстрела и при использовании инерции движения

оружия после первого выстрела, выполнение переходной фазы, выход в среднюю фазу и выполнение завершающей фазы второго выстрела;

- выполнение оптимального по скорости и стабильного по ритму движения, направленного на «подход» (подводку стволов) к мишеням, который обеспечивает условия для своевременного завершения нажима на спусковой крючок.

При разучивании элементов техники выполнения дуплетов следует неукоснительно соблюдать принципы: «От простого к сложному»,

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

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

- вкладка, прицеливание, поводка, переход от первой ко второй мишени, поводка по заданным траекториям полета мишеней без нажима на спусковой крючок;

- вкладка, прицеливание, поводка, переход от первой ко второй мишени, поводка по заданным траекториям полета мишеней с нажимом на спусковой крючок – выполнение «выстрелов» без патрона;

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням (с небольшим углом возвышения и со значительно уменьшенной дальностью заброса);

- выполнение «выстрелов» без патрона с использованием стреляной гильзы по прямым угонным мишеням с постепенно увеличиваемыми углами возвышения и дальностью заброса мишеней;

- выполнение «выстрелов» без патрона по прямым мишеням с разными углами возвышения, включая средние и большие, кроме минимальных, и с дальностью заброса мишени, определяемой правилами соревнований;

- выполнение дуплетов стандартными патронами «с легких» номеров;

- выполнение дуплетов стандартными патронами по прямым мишеням с разными углами возвышения;

- использование уменьшенной дальности заброса мишеней, а по мере освоения техники выполнения перехода ко второму выстрелу, постепенное, в несколько приемов, увеличение дальности заброса мишени до величины, определяемой правилами соревнований.

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

Разучивая и осваивая элементы техники выполнения дуплета, учебно-тренировочные занятия следует проводить в специально подготовленных классах

или тренажерном зале. На стене с помощью контрастных по цвету кусков шпагата или веревки задаются (обозначаются) траектории, приближенные к 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 вылета» мишеней и траектории их полета;

- подъем ружья до уровня грудной мышцы;

- распределение центра тяжести системы «стрелок-оружие»;

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

- накладывание головы (щеки) на гребень приклада и проверка положения мушки относительно центральной линии прицельной планки;

- постановка стволов на уровень, соответствующий определенной точке на предполагаемой траектории полёта первой (по выстрелу) мишени, которая находится на расстоянии 2,5-3,0 метров от верхнего среза бруствера площадки.

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

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

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

Примечание. При овладении техникой выполнения прицеливания и поводки спортсмены многократно прослеживают траектории полета мишени; количество повторов таково, что зрительное восприятие становится основой яркого четкого представления картины движения мишени и стволов; это позволяет стрелкам выполнять «выстрелы» без патрона по мысленно представляемым траекториям не только на стрелковой площадке, но и в любой обстановке: в учебном классе или дома перед зеркалом, строго соблюдая меры безопасности.

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

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

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

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

Ошибки, характерные при выполнении выстрелов в упражнении

ДУБЛЬ-ТРАП:

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

Характерные ошибки после первого выстрела:

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

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

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- стрельба с заданием, стрельба до промаха и другие формы;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные и календарные стрельбы;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и силы порывов ветра;
- подбор патронов, экипировка;
- правила соревнований: общие положения и определяющие условия выполнения избранного упражнения;
- особенности выполнения выстрела финале;
- особенности выполнения выстрела одним патроном.

8.7. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?». Методические рекомендации и материалы

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

С учётом того, определенная часть участников проекта «Стань чемпионом» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3

балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 35

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

