

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Подготовка стрелка спортсмена в вузе

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для студентов всех форм обучения бакалавриата 49.03.01 и преподавателей факультета физической культуры и спорта ННГУ

Нижегород
2016

УДК 799.3:378

ББК Ч 517.23:ч48

П-49

П-49 Подготовка стрелка спортсмена в вузе:

Составители: Полозов Л.Н., Кутасин А.Н. Учебно-методическое пособие.

Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2016. – 55с.

Рецензент:

кандидат психологических наук **А.В. Гутко**

В методическом пособии представлен теоретический и практический материал, необходимый для обучения стрельбе из пневматической винтовки в условиях обучения студентов в ВУЗе.

Представлена методическая последовательность обучения стрельбе в целом и конкретные рекомендации по освоению отдельных элементов стрельбы.

Настоящее пособие рассчитано на студентов всех форм обучения.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта **Т.А Малышева**

УДК799.3:378
ББК Ч517.23:ч48

ВВЕДЕНИЕ

Стрельба это увлекательный вид спорта, который является одним из самых массовых и доступных видов спорта. Кроме того, он является отличным средством воспитания многих физических и морально-психологических качеств человека.

История стрельбы, как вида спорта, в нашей стране имеет богатую историю. Первый публичный тир в России был открыт в Петербурге в 1851 году. Однако заниматься стрельбой в то время имели возможность только состоятельные люди.

Только в конце гражданской войны в стране стали возникать стрелковые кружки, позволявшие широким слоям населения овладевать этим увлекательным видом спорта.

Далее стали проводиться Всесоюзные соревнования, а также соревнования на первенство Красной Армии и Военно-Морского Флота.

Огромную роль в развитии стрелкового спорта сыграло создание в 1927 году оборонного Общества – Осовиахима, Центральному Совету которого было поручено руководство пулевой спортивной стрельбой. Повсеместно были организованы курсы подготовки общественных инструкторов, на которых тысячи любителей стрелкового спорта обучались в свободное от работы время.

Дальнейшим стимулом в развитии, как всего отечественного спорта, так и стрелкового явилось введение в действие первого комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). В комплекс нормативов, как обязательный вид входила стрельба.

Важнейшим событием в истории нашей пулевой стрельбы было участие советской команды в XV Олимпийских играх в Хельсинки, где, впервые участвуя на столь крупных и ответственных международных соревнованиях наши стрелки победили в неофициальном командном зачете.

Однако со временем настала необходимость применения новой, научно обоснованной методики, поисков новых приемов и путей обучения и совершенствования в стрельбе. Истоки успешной подготовки спортсменов высокого уровня кроются в массовости как физкультурного движения в целом, так и в широком распространении среди широких слоев населения, особенно молодежи.

Основы подготовки стрелка-спортсмена в ВУЗе включают в себя разнообразные составляющие, направленные на качественную всестороннюю

подготовку, путем формирования не только технических навыков, но и необходимых физических качеств. Кроме того, в процессе подготовки у молодых людей совершенствуются индивидуальные свойства личности, такие как: интеллектуальный уровень, творческое мышление, самоконтроль, сознательное, активное отношение к выполнению тренировочной работы, что несомненно положительно скажется на учебной и профессиональной деятельности.

Для достижения результата обучаемых тренер-преподаватель должен придерживаться основных педагогических принципов обучения и методически грамотно использовать все многообразие средств подготовки.

1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1.Понятие о прицельном выстреле

Основной задачей стрелка является выполнение серии метких выстрелов, сумма результатов которых определит итог стрельбы в целом. Успешное решение данной задачи возможно при четком согласованном действии всех функциональных систем организма стрелка по наведению оружия на мишень, удержанию его в районе прицеливания и правильной обработке спуска. Этот комплекс действий позволяет сделать прицельный выстрел. На первый взгляд прицельный выстрел складывается из двух равнозначных действий: прицеливания – наведения и удержания оружия в районе прицеливания и управления спуском – действий, определяющих нажим на спусковой крючок. Однако каждая из этих составляющих является системой действий со своими задачами.

Говоря о прицеливании можно условно включить сюда предварительные действия стрелка по принятию изготровки (позы) для стрельбы, от которых во многом зависит точное наведение оружия в цель. Кроме того от стрелка требуется обеспечение правильного дыхания и его задержка, а также совмещение прицельных приспособлений, наведение и удержание оружия в районе прицеливания.

Управление спуском также можно рассматривать как систему со своими задачами: выбор способа управления спуском, который зависит, в основном от уровня подготовленности и индивидуальных особенностей, определение достаточного и точного усилия при управлении спуском в каждый конкретный момент его выполнения и т.д.

Таким образом, прицельный выстрел рассматривается как результат координации стрелком своих действий по прицеливанию и управлению спуском. Действия стрелка условно можно разделить на функциональные системы.

Функциональная система «изготровка».

Функциональная система «прицеливание»:

-подсистема «дыхание»;

-подсистема «точное прицеливание» (оценка и контроль положения прицельных приспособлений).

Функциональная система «управление спуском».

Само производство выстрела не представляет сложности, однако необходимо уяснить понятие меткого выстрела.

Стрельба может быть кучной и некучной, меткой и неметкой. При небольшом разбросе пробоин на мишени стрельба определяется как кучная; если разброс большой, то стрельба является некучной. О меткой стрельбе говорят в том случае, когда при хорошей кучности пробоин они будут располагаться в центре мишени. То есть высокий результат достигается за счет совмещения хорошей кучности в центре мишени.

Практика показывает, что кучность обеспечивается следующими действиями стрелка:

-однообразием изготовления и прицеливания;

-устойчивостью системы «стрелок-оружие»;

-совмещением момента наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие» и момента завершения нажима на спусковой крючок.

Кроме того существует еще ряд условий, которые относятся к спорту высоких достижений.

Меткая стрельба обеспечивается вышеперечисленными факторами с учетом умелых действий стрелка по корректировке действий для удержания средней точки попадания в центре мишени. Знание сущности данных факторов поможет тренеру успешно организовать подготовку стрелков.

1.2. Общая характеристика выполнения меткого выстрела

Хороший результат выполнения выстрела обеспечивается четким функционированием системы «стрелок-оружие», которая являясь сложной системой, требует согласованных действий стрелка по принятию изготовления, прицеливанию и своевременным, четко дозированным по величине усилия, управлением спуском.

В результате тренировок стрелок стремится сформировать в центральной нервной системе прочные рефлекторные связи, при которых действия при нажиме на спусковой крючок были бы автоматизированными стереотипными действиями, не требующими усиленного контроля сознания.

Движения стрелка в каждом компоненте выстрела являются ни чем иным как проявлением приспособительных механизмов системы «стрелок-оружие» к окружающей среде, которые в конечном итоге реализуются в виде сложнокоординированного действия при реализации выстрела.

В результате тренировки организм стрелка приспособляется к статическим нагрузкам по удержанию позы изготовления и оружия в устойчивом положении относительно длительное время; к сохранению функций организма при многократной задержке дыхания; к сохранению остроты зрения и точности восприятия прицельных приспособлений в процессе стрельбы, а также к тонким мышечным дифференцировкам при нажатии на спусковой крючок. В максимальной мере это достигается при высокоточном выстреле при наименьших энергетических и других затратах организма.

Действие системы «стрелок-оружие» представляет собой многокомпонентную систему, объединяющую множество функциональных систем. Основными ее элементами являются системы: «поза изготовления», «прицеливание» и «управление спуском».

Функциональная система «изготовка» обеспечивает стрелку условия для выполнения сложных высококоординированных действий в статических условиях. Устойчивость «изготовки» рассматривается как оптимальное взаимоотношение всех звеньев системы «стрелок-оружие», которое обеспечивает относительно длительную работу по уменьшению колебаний общего центра масс тела и ствола оружия и оценивается как способность противостоять изменениям.

Функциональная система «прицеливание» подразделяется на подсистемы: «дыхание», «точное прицеливание».

Подсистема «дыхание» обеспечивает правильную организацию дыхания в процессе прицеливания и производства выстрела.

Общеизвестно, что во время прицеливания и производства выстрела стрелку необходимо задержать дыхание, так как движения грудной клетки и других частей тела, вызывают значительные колебания системы «стрелок-оружие», что ведет к нарушению устойчивости.

Основная задача функциональной подсистемы «дыхание» заключается в относительно длительной задержке дыхания в рациональном для конкретного стрелка режиме при выполнении выстрела. Продолжительность задержки составляет в среднем 6-7 секунд в период устойчивого и высокого уровня насыщения артериальной крови кислородом. В это время происходит поиск наиболее оптимального положения ствола оружия и его устойчивости. При этом выведение ствола в район прицеливания и достижение оптимальной его устойчивости служит сигналом для задержки дыхания.

Функциональная подсистема «точное прицеливание» обеспечивает поступление в центральную нервную систему информации о положении прицельных приспособлений относительно цели.

Если результат по прицеливанию не соответствует отработанному стандарту действия (отклонение прицельных приспособлений от мишени), то включается ряд механизмов для соответствующей корректировки в действиях. Это ведет к повторению прицеливания уже на более высоком уровне организации данной функциональной системы.

Функциональная система «управление спуском». Основная задача этой функциональной системы заключается в своевременном распределении точно дозированных усилий при нажиме на спусковой крючок.

Перед принятием решения о начале нажима на спусковой крючок стрелок тщательно оценивает ряд компонентов действия системы: контакт отдельных частей тела стрелка с оружием, интенсивность взаимодействия с оружием, форма оружия, а также характер освещенности прицельных приспособлений и т.д.

Управление спуском – сложный процесс, требующий от стрелка способности к определению и воспроизведению своевременных и точных мышечных усилий на спусковой крючок. Изученные и отработанные схемы управления спуском представлены в коре головного мозга стрелка и получили названия плавно-последовательного, пульсирующего, волнообразного, комбинированного. Выбор способа управления спуском и точность воспроизведения мышечных усилий зависит от квалификации спортсмена и степени его подготовленности.

Функциональная система «управление спуском» тесно связана с системами «изготовка» и «прицеливание». Результативность выстрела зависит от согласованности всех систем. Своевременное и точное движение указательного пальца при обработке спуска должно сочетаться с наиболее благоприятными моментами для выполнения выстрела, что выражается в

уменьшении колебаний проекции общего центра масс (ОЦМ) тела стрелка и колебаний ствола оружия.

В результате обработки и анализа центральной нервной системой вышеописанных функциональных систем, у стрелка формируется образ целостной картины выполнения прицельного выстрела, состоящий из образа устойчивой изготовки, положения ровной мушки и ее совмещения с районом прицеливания, образа конечного усилия при нажиге на спусковой крючок.

Итак, меткий выстрел обеспечивается взаимосвязанной и согласованной деятельностью функциональных систем «изготовка», «прицеливание», «управление спуском» в единой системе «стрелок-оружие».

1.3. Основы техники стрельбы

Техника выполнения выстрела складывается из отдельных частей, правильное и согласованное выполнение которых является необходимым условием для достижения высокого результата. Такими составляющими являются: изготовка, дыхание, прицеливание, управление спуском.

Изготовки. Изготовка должна обеспечивать стрелку максимально выгодное положение для стрельбы, а также способствовать наименьшему колебанию ствола оружия при прицеливании и обработке спуска.

В изготовке лежа существует два основных вида изготовки: обычная и спортивная. В обычной изготовке стрелок лежит всей передней поверхностью туловища. Вес тела распределен равномерно на всей поверхности опоры. Ноги слегка разведены в стороны, правая нога может быть немного согнута в колене и расположена параллельно плоскости стрельбы. При спортивной изготовке стрелок несколько повернут на левый бок, локоть левой руки расположен под винтовкой. Правый локоть свободно опущен на опору. Таким образом, основная нагрузка приходится на левую половину туловища, левую руку и левую ногу. Кроме того опорными точками в этом положении являются также колено, голень и стопа правой ноги. Однако, в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка возможны отклонения от данного описания изготовок.

Наибольшее практическое значение имеет распределение весовой нагрузки на руки при рациональном напряжении мышц в обеспечении устойчивого и

стабильного положения тела и оружия в течение всей стрельбы, а также особенности положения головы при разновысоких изготовках.

При обычной изготовке нагрузка на руки распределяется почти равномерно. Проекция оси оружия проходит правее левого локтя. При спортивном варианте изготовления проекция оси оружия может проходить не только правее точки опоры левого локтя, но и через нее и даже левее. Отрицательным моментом во втором и третьем случаях является то, что предплечье левой руки несколько скручивается налево от положения плеча и пружинит в боковом направлении.

Положение головы должно обеспечивать точное прицеливание в течение всей стрельбы. Голова должна занимать положение, при котором глаз расположен точно над осью оружия. Щека накладывается на приклад с некоторым нажимом, соответствующим весу головы, но без напряжения мышц шеи.

Изготовка для стрельбы с колена. При данной изготовке колебания оружия значительно больше чем при стрельбе из изготовки лежа, так как ОЦМ тела находится выше, правая рука не является опорной, винтовка удерживается только левой рукой и правым плечом. Площадь опоры составляется тремя опорными точками (стопа левой ноги, колено и носок правой ноги). В результате колебаний в подвижных звеньях тела происходит смещение системы «стрелок-оружие» в основном по горизонтали. Максимальная устойчивость может быть достигнута путем подбора наиболее рационального положения частей тела.

Плечи стрелка располагаются почти перпендикулярно к плоскости стрельбы, голова располагается для обеспечения прямого положения прицеливающегося глаза. Плечевой пояс фиксируется с некоторым изгибом позвоночника в грудной части. Некоторое натяжение мышц спины в этом положении позволяет стрелку лучше контролировать положение туловища.

При принятии изготовления стрелок садится на пятку правой ноги под углом 50-60* к плоскости стрельбы. Носок правой ноги упирается в опору, однако, в зависимости от индивидуальных особенностей может быть подвернут. Левая нога (согнута в колене) поставлена впереди таким образом, чтобы голень имела почти вертикальное положение. Стопа левой ноги располагается под углом примерно 35* к плоскости стрельбы вправо.

Положение рук сходно с положением для стрельбы лежа, но здесь правая рука находится в безопорном положении, а опорой для левого локтя является колено правой ноги в области коленной чашечки. Кисть правой руки охватывает шейку приклада почти без усилия, локоть свободно опущен. Левая

рука удерживает винтовку под цевье без излишних усилий. Винтовка упирается затыльником приклада в плечо с некоторым ответным нажимом.

Положение головы за счет некоторого изгиба в грудном отделе позвоночника при наклоне плечевого пояса вперед имеет большое сходство с положением при стрельбе лежа. При прямом положении туловища положение голова располагается примерно так же, как при стрельбе стоя.

Изготовка для стрельбы стоя с точки зрения устойчивости является наиболее уязвимой, поэтому положению и взаимосвязи отдельных частей тела уделяется особое внимание.

При этой изготовке ноги стрелка должны быть выпрямлены и удерживаться в таком положении за счет определенного тонуса мышц. Для ограничения подвижности ног необходимо зафиксировать голеностопные, коленные и тазобедренные суставы в определенном положении.

Закрепление в тазобедренных суставах осуществляется некоторым наклоном туловища назад и влево; тем самым растягиваются связки и мышцы левой и передней поверхности таза, ног и туловища и напрягаются мышцы противоположной их стороны.

Кисть правой руки обхватывает шейку приклада с усилием, обеспечивающим автономную работу указательного пальца. Локоть правой руки должен находиться под углом примерно 20-40* относительно туловища.

Левая рука служит основной подпоркой оружия, не дающей винтовке сваливаться вниз-вперед. Противодействие этому смещению обеспечивается некоторым поджатием приклада к плечу правой рукой. Для исключения отклонения ствола в сторону ось ствола, запястье и локоть левой руки должны быть расположены в одной плоскости. Большинству стрелков рекомендуется поддерживать винтовку развернутой ладонью с опорой кончиками пальцев под цевье и большим пальцем под спусковую скобу или ставить винтовку на сжатое запястье (кулак).

При определении положения головы стрелок должен фиксировать щеку на прикладе с некоторым усилием для сохранения стабильности прицеливания. Это требует достаточного усилия при прижимании правой рукой затыльника приклада к плечу.

Управление дыханием. Дыхание, являясь составной частью выполнения выстрела оказывает непосредственное влияние на технику стрельбы. Задержка дыхания при стрельбе играет существенную роль – как способ сохранения изготовки за счет стабильного положения грудной клетки. Определено, что

стрелок любой квалификации свободно выдерживает задержку дыхания до 5-10 секунд, необходимую для выполнения выстрела. Использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движений к периоду устойчивого положения оружия и естественной непродолжительной задержкой его к моменту выстрела является наиболее рациональной техникой дыхания стрелка, особенно в начальном периоде подготовки.

Прицеливание осуществляется наводкой оружия в цель совмещением в одну линию, называемую линией прицеливания, четырех точек: зрачка глаза, верхнего края прицельной планки, вершины мушки и точки прицеливания.

Для обеспечения четкой видимости прицельных приспособлений и точки прицеливания особое внимание уделяется: положению головы, концентрации и распределению зрения, использованию монокулярного или бинокулярного зрения, обеспечению точного прицеливания в течение длительного периода стрельбы.

Управление спуском. Спуск будет правильным, если он происходит во время точной наводки оружия; не сбивает оружия в момент выстрела. Сохранение точной наводки обеспечивается:

- плавным завершением нажима пальца на спусковой крючок, каким бы ни был характер предварительных действий;
- изолированным нажимом пальца на спусковой крючок, то есть без участия других мышц кисти;
- точным движением пальца вдоль оси ствола.

В настоящее время в стрелковом спорте используется ряд способов управления спуском в зависимости от типа спускового механизма, вида изготовления и типа нервной системы стрелка. Наиболее распространенными являются последовательно-плавный и ступенчато-последовательный.

Последовательно-плавный характеризуется безостановочным движением спускового крючка при выстреле.

При ступенчато-последовательном спуске нажатие на спусковой крючок происходит в период наименьшего колебания мушки. При усилении колебаний нажим приостанавливается, а в благоприятный момент усилие плавно добавляется; и так до момента выстрела.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную и является неотъемлемой частью подготовки стрелка любого уровня.

Общая физическая подготовка стрелка должна содействовать всестороннему физическому развитию, повышению функциональных возможностей, укреплению здоровья. Это достигается применением на учебно-тренировочных занятиях упражнений, способствующих развитию физических качеств. К таким качествам относятся: сила, выносливость, быстрота и ловкость.

Специальная подготовка направлена на развитие специфических возможностей, необходимых для освоения и совершенствования техники и тактики стрельбы. Кроме того она способствует решению задачи психической устойчивости стрелка к физическим нагрузкам и отрицательному воздействию внешних условий.

Основным средством подготовки являются физические упражнения. В зависимости от периода подготовки и поставленных задач упражнения условно делятся на три группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К обще-подготовительным относятся упражнения из различных видов спорта, не являющихся для стрелка основными (легкая атлетика, плавание, гимнастика, лыжи, спортивные игры и другие). Эти упражнения направлены на всестороннее физическое развитие, улучшение функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, а также всестороннее развитие мышц и укрепление костно-связочного аппарата. Кроме того они способствуют развитию специальных качеств (координации, статической выносливости и силы и т.д.).

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных физических и психических качеств, а также помогают быстрее осваивать технику стрельбы. Условно эти упражнения можно разделить на формирующие и развивающие. Формирующие упражнения способствуют освоению техники выполнения выстрела. Развивающие упражнения совершенствуют физические и специальные психические качества стрелка. К

данному виду упражнений относят также и стрелковые упражнения, которые могут выполняться как с патроном, так и без него.

Соревновательные упражнения являются мощным средством совершенствования как технической, так и психической подготовки. С точки зрения методики их делят на собственно соревновательные и «модельно» соревновательные. Различие вышеуказанных видов упражнений заключается в том, что собственно соревновательные упражнения выполняются с соблюдением соревновательных условий и правил, а «модельные» выполняются по особым условиям, позволяющим решать конкретные тренировочные задачи.

2.2. Техническая (стрелковая) подготовка

Техническая подготовка представляет собой процесс овладения техникой стрельбы и ее совершенствования с целью достижения высокого спортивного результата.

Основными задачами технической подготовки являются:

- освоение основных элементов техники выполнения выстрела (изготовки, прицеливания, управления спуском);
- совершенствование техники стрельбы в целом и специальных качеств стрелка, как физических, так и психических.

Деление подготовки на обучение и совершенствование весьма условно и выражается в том, что при совершенствовании изменяется соотношение применяемых средств и методов.

Основным средством формирования техники стрельбы являются стрелковые упражнения, так как стрелку не приходится разучивать какие-либо новые действия. Получив достаточно прочные начальные навыки, спортсмен продолжает совершенствовать необходимые составляющие стрельбы:

- устойчивость системы «стрелок-оружие»;
- однообразии изготовки, хватки, прикладки;
- однообразии прицеливания;

- распределение мышечных усилий при управлении спуском;
- согласованность между прицеливанием и управлением спуском;
- надежность техники выполнения выстрела и т.д.

3.МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ВИНТОВКИ

Техническая подготовка в стрельбе осуществляется поэтапно и главными задачами на каждом являются:

- формирование техники путем заучивания отдельных действий;
- углубленное освоение и закрепление целостного действия (комплекс действий по производству выстрела);
- совершенствование сформированных навыков, приобретение стабильности и надежности.

Традиционное обучение предусматривает следующую последовательность изготоек: лежа, с колена, стоя. Однако такой подход не является обязательным.

Обучение технике выполнения выстрела начинается с изучения изготоек. В результате стрелку необходимо подобрать положение, которое обеспечивает ему точную наводку и хорошую устойчивость оружия.

Обучение изготойке лежа начинается с показа положения лежа с руки без упора. Поскольку в качестве подготовительных упражнений используется стрельба с упора, тренер должен показать использование в качестве упора валика. В этом случае валик подкладывается под тыльную часть левой руки. Показ должен быть максимально правильным и точным. С этой целью тренер показывает этот элемент техники сам, либо привлекает наиболее подготовленного спортсмена.

Наиболее рациональное принятие положения происходит следующим образом: из исходного положения стоя стрелок берет винтовку за цевье правой рукой; делает правой ногой шаг вперед и вправо; опускается на левое колено; опираясь на ладонь, предплечье, локоть левой руки, ложится на левый бок; берет левой рукой винтовку за цевье, располагая в ладони ближе к большому

пальцу; поворачивается на живот; правой рукой упирает затыльник приклада в район ключицы; правый локоть свободно опускает на опору и кистью охватывает шейку приклада. Опуская локоть на землю, обучаемый должен слегка прижать правой рукой приклад к плечу; щеку положить на гребень приклада так, чтобы глаз находился напротив прорези прицела (диафрагмы).

Изготовка отрабатывается последовательно по элементам до прочного усвоения положения частей тела и позы в целом.

Обучение изготовке для стрельбы с колена также начинается с образцового показа положения в целом и объяснения расположения отдельных частей тела. Особое внимание уделяется положению линии плеч, которая должна быть практически перпендикулярна направлению стрельбы и отсутствию боковых колебаний. Голова должна быть более приподнята, чем при стрельбе лежа. Для прочной фиксации плечевого пояса, головы и левой руки стрелку необходимо слегка надавить правым плечом на затыльник приклада.

Изготовка для стрельбы стоя считается наиболее сложной, так как общий центр масс стрелка расположен выше, чем при других изготовках, а амплитуда и частота колебаний относительно выше.

При показе изготовка демонстрируется с разных сторон. Тренер должен обратить внимание обучаемых на следующие моменты:

- стопы располагаются примерно на ширине плеч, развернуты под углом 35-40*, линия, проходящая по носкам обуви направлена параллельно или чуть левее плоскости стрельбы;

- ноги полностью выпрямлены;

- туловище располагается почти вертикально, отклонение влево и назад очень незначительно;

- локоть левой руки прижат к боку, предплечье расположено почти вертикально. Винтовка удерживается на пальцах левой руки.

Для проверки правильности изготовки применяется способ закрывания глаз. Стрелок принимает изготовку; на несколько секунд закрывает глаза, несколько расслабляя мышцы, затем открывает глаза и проверяет положение оружия относительно цели. При смещении оружия обучаемый вносит поправки перестановкой опорных точек, уточняя ориентацию изготовки.

Такие приемы ориентации годятся для проверки изготовки во всех положениях для стрельбы. Поправки *по горизонтали* выполняются: лежа – перемещением туловища и локтей, с колена- правым коленом и левой стопой,

стоя – перемещением стоп ног; *по вертикали*: лежа – перемещением затыльника приклада в плече или сдвиганием вперед или назад туловища относительно локтей; с колена – также как лежа, но вместо перемещения туловища изменением его прогиба; стоя – за счет изменения отклонения туловища вправо и опускания или поднимания приклада в плече.

Удобство в изготовке зачастую приходит по мере повышения степени тренированности стрелка и достигается путем тренировки с макетом оружия (с оружием без патрона). При выполнении выстрела действия выполняются последовательно. Сначала стрелок принимает положение в пространстве, при котором оружие направляется в цель за счет ориентации положения в целом. Затем уточняется положение оружия относительно тела (прикладка). В заключительном периоде обеспечивается удержание системы «стрелок-оружие» в устойчивом положении.

Обучение управлению дыханием. На начальном этапе обучения навык управления дыханием формируют после обучения изготовке, как элемент его завершающий и предваряющий следующее действие – прицеливание. При задержке дыхания завершаются дыхательные движения и колебания оружия, что является сигналом для нажатия на спусковой крючок.

В зависимости от подготовленности и состояния стрелка характер дыхания и длительность его задержки могут быть различными, однако не следует затягивать задержку дыхания, вызывая тем самым излишнее напряжение и неприятные ощущения. Наиболее рациональным будет время задержки не превышающее оптимальное время производства выстрела, что в медленной стрельбе составляет 5-10 секунд.

Как известно задержка дыхания может происходить как на полу вдохе, так и на полу выдохе. Стрелок должен сам определить наиболее рациональный для себя вариант, причем задержка происходит после затухающих дыхательных движений и является как бы естественной к моменту выстрела.

Обучение дыханию должно сочетаться со всеми элементами техники выполнения выстрела и совершенствоваться на всех этапах подготовки.

Обучение прицеливанию начинается с объяснения понятия ровной мушки. Нужно научить стрелка сосредотачивать внимание на определенных объектах прицеливания во время уточнения наводки оружия. Во многом это достигается выполнением заданий по концентрации распределению и переключению зрения.

Начинающим стрелкам необходимо внушить, что внимание следует сосредотачивать в основном на мушке в прорези, несколько пренебрегая положением прицельных приспособлений относительно точки прицеливания. Кроме того необходимо показать как ошибки несоблюдения положения ровной мушки (разнообразные отклонения в прорези прицела) влияют на качество попаданий относительно средней точки попадания.

Общеизвестно, что в начальном периоде обучения положительный эффект достигается применением стрельбы по экрану (белому листу). Она позволяет сосредоточить внимание на прицельных приспособлениях без поддавливания момента наибольшей устойчивости и остановки мушки под «яблоком» мишени. Это позволяет даже при сильных колебаниях оружия плавно нажимать на спусковой крючок, что уменьшает вероятность появления «ожидания» выстрела, то есть резких движений при нажиме на спусковой крючок, ведущих к угловым отклонениям оружия и, как следствие большим «отрывам».

Обучение управлению спуском в начальном обучении занимает особое место так как нажим на спусковой крючок завершает весь комплекс действий по выполнению выстрела.

Основными ошибками начинающих стрелков являются:

- стремление к идеально точному удержанию ровной мушки в точке прицеливания;
- реакция на звук выстрела и отдачу оружия;
- резкие движения при удержании оружия и при нажиме на спусковой крючок, ведущие к угловым смещениям оружия;

Для устранения вышеперечисленных ошибок тренер должен создавать у обучаемых представление:

- о плавном нажатии на спусковой крючок независимо от естественных колебаний прицельных приспособлений, так как при правильной изготовке и прикладке они параллельны и не ведут к значительным отрывам;
- о сочетании рывка спускового крючка с резким сокращением мышц, участвующих в удержании оружия, следствием чего является большое отклонение пробойн от планируемой точки попадания (центра мишени);
- о изолированном движении указательного пальца (при плавном нажатии на спусковой крючок), не сбивающем наводки.

Кроме того, отработка навыков невозможна без волевых усилий стрелка, необходимого для таких осознанных действий как:

- равномерного начала нажатия на спусковой крючок с последующим замедлением движения пальца вплоть до выстрела, при этом не обращая внимания на незначительные колебания мушки;

- концентрации внимания на ощущении нажатия на спусковой крючок и сохранении стабильного усилия при удержании оружия.

Качество выполнения выстрела напрямую зависит от устойчивости оружия, однако точность ощущения движения и давления пальца на спусковой крючок зависит и от изменения состояния стрелка, ведущего к усилению колебаний оружия. Проводя обучение по элементам, на определенном этапе необходимо отрабатывать управление спуском без визуального контроля мушки (без прицеливания), что позволяет добиться тонких мышечных ощущений и их регуляции при выполнении выстрела.

Основным средством подготовки стрелка являются стрелковые упражнения, которые, в зависимости от поставленных задач, периода подготовки, уровня подготовленности могут выполняться как с патроном (пулей), так и без него. Кроме того, эти упражнения могут выполняться и в облегченных условиях и в усложненных. В первом случае для приобретения чувства уверенности в своих силах, во-втором – для проверки качества действий в экстремальных условиях.

В соответствии с теорией и методикой физического воспитания существует ряд методов тренировки, применяемых при подготовке стрелка:

- методы строго регламентированных упражнений;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

- методы стандартно-интервального упражнения;

- методы переменного-интервальных упражнений.

В методах стандартно-интервального упражнения время на выполнение упражнения и отдых (подъем оружия, его удержание, отдых) устанавливается стандартное (может быть различным в зависимости от задач, периода подготовки и уровня подготовленности стрелка).

В методах переменного-интервального упражнения время удержания оружия с каждым подъемом может увеличиваться или уменьшаться. При увеличении времени метод называется прогрессирующим, при уменьшении – нисходящим. При комбинации временных параметров удержания оружия метод будет называться варьирующим.

Игровой метод характеризуется применением различных упражнений в игровой форме. Используется для совершенствования физических и психических качеств, способствует формированию оптимального тренировочного и соревновательного состояния.

Соревновательный метод во многом сходен с игровым, однако более приближен к соревновательным условиям и высокому психическому напряжению стрелка в условиях соревнований.

При выборе метода тренировки необходимо учитывать весь комплекс факторов процесса подготовки, т.е.: квалификацию стрелка, его индивидуальные особенности, период подготовки, степень подготовленности, функциональное состояние.

На основании опыта подготовки стрелков в период обучения в ВУЗе предлагается примерная программа подготовки на дополнительных занятиях (Приложение 1).

4. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Основой проведения любых соревнований является разработанная Положение для данного соревнования. Положение о соревновании разрабатывается проводящей организацией и должно содержать следующие разделы: цели и задачи; руководство соревнованиями; время и место проведения; состав участников; программу соревнований; порядок и условие зачета; определение первенства; награждение победителей; условия приема организаций и участников; сроки и подачи заявки на участие в соревнованиях.

4.1. Действие положения

4.1.1 Действие настоящего Положения распространяется на соревнования по пулевой стрельбе из спортивного пневматического и огнестрельного оружия.

4.1.2. Настоящее Положение может изменяться, дополняться и уточняться в рамках Правил соревнований по пулевой стрельбе.

4.1.1.4. По всем вопросам, не предусмотренным настоящим Положением и Правилами соревнований по пулевой стрельбе, решения принимает главный судья или судейская коллегия (жюри) соревнований.

4.2. Классификация соревнований, сроки и место проведения

4.2.1. Вид соревнований: Лично-командные (в индивидуальном и командном зачете одновременно).

4.2.2. Ранг соревнований: Соревнования спортивных организаций трудовых коллективов: по пулевой стрельбе из пневматического и малокалиберного оружия.

4.2.3. Способ проведения соревнований : очные, проводятся в тире.

4.2.4. Ранг, вид и способ проведения соревнований определяются Положением о

соревнованиях, которое разрабатывается для проведения конкретных соревнований.

4.3. Цель и задачи, программа соревнований, организаторы и проводящие организации

4.3.1 Целью и задачей соревнований является:

- популяризация и развитие стрелкового спорта.
- пропаганда здорового образа жизни.
- совершенствование навыков владения огнестрельным оружием.

4.3.2 В программу соревнований включаются произвольные упражнения из пневматического и спортивного (спортивно-охотничьего) огнестрельного нарезного оружия.

4.4. Организация судейства

4.4.1. Для проведения соревнования по стрелковому спорту по пулевой стрельбе из назначаются судейская коллегия в составе:

- главный судья
- заместители главного судьи соревнований;
- главный секретарь соревнований;
- судьи на рубеже
- судьи линии огня и линии мишеней

4.4.2, До начала соревнования судейская коллегия должна провести:

- проверку готовности и прием спортивных сооружений к проведению соревнований;
- проверку и допуск мишенного оборудования, подготовку (шифровку) мишеней, контрольно- измерительной судейской аппаратуры и инструментов;
- семинар судей;
- мандатную комиссию (комиссия по допуску участников и команд к соревнованиям);
- проверку и допуск оружия и снаряжения спортсменов;
- жеребьевку;
- пристрелку оружия спортсменами (официальную тренировку)
- совещание судейской коллегии с представителями команд.

4.5. Подготовка и обеспечение соревнований

4.5.1. Организация, проводящая соревнования, обязана:

4.5.1.1. Разработать Положение о соревнованиях и заблаговременно довести его до участвующих коллективов (спортсменов).

4.5.1.2. Назначить своего представителя, отвечающего за проведение данных соревнований.

4.5.1.3. Своевременно решить вопросы, связанные с материально-техническим и медицинским обеспечением соревнований и их финансированием.

4.5. 1.4 Передать судейской коллегии по ее заявке:

- мишени;
- бланки стартовых номеров ;
- бланки технической и отчетной документации;
- бланки дипломов, грамот и другую наградную атрибутику;

4.5.1.4. Обеспечить изготовление демонстрационных таблиц, выпуск и тиражирование протоколов результатов и другой документации.

4.5.2. Участники соревнований

4.5.2.1 Спортсмены по годам рождения делятся на следующие возрастные группы:

- Юноши и девушки (младшая группа) – спортсмены, которым до 31-го декабря года проведения соревнований не исполняется 17 лет.

-Юноши и девушки (старшая группа) – спортсмены, которым до 31-го декабря года

проведения соревнований не исполняется 19 лет.

-Юниоры и юниорки – спортсмены, в возрасте 19 и 20 лет, которым до 31-го декабря года проведения соревнований не исполняется 21 год.

- Мужчины и женщины – 21 год и старше.

4.5.2.2 К соревнованиям допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям Положения о соревнованиях, прошедшие мандатную комиссию и инструктаж по соблюдению мер безопасности и действующим Правилам, относящимся к борьбе против допинга.

4.5.3 Обязанности и права участников

4.5.3.1. Все участники соревнований: руководители, спортсмены, тренеры, другие официальные лица команд и судьи обязаны знать Правила соревнований и Положение о соревнованиях и строго соблюдать их требования.

4.5.3.2. Руководитель команды

Руководитель команды возглавляет спортивный коллектив(команду), участвующий в соревнованиях, его обязанности может выполнять один из членов команды, назначенный организацией, командировавшей команду на соревнования.

4.5.3.2.1. Руководитель несет ответственность за соблюдение всеми членами команды требований Правил соревнований, Положения о соревнованиях и соблюдение членами команды мер безопасности. Он отвечает за сохранность оружия и патронов и за дисциплину вверенной ему команды.

4.5.3.2.2. Руководитель команды обязан:

-Обеспечить своевременное прибытие членов команды к месту проведения соревнований.

-При прохождении мандатной комиссии сдать в судейскую коллегию именную (окончательную) заявку на участие в соревнованиях спортсменов команды, предъявить документы, удостоверяющие их личность, сдать письменный рапорт о проведении инструктажа о соблюдении мер безопасности (подписанный спортсменами и тренерами), сдать другие документы, предусмотренные Положением о соревнованиях.

-Своевременно информировать членов команды о результатах жеребьевки и обо всех относящимся к ним распоряжениях судейской коллегии.

4.5.3.2.3. Руководитель команды имеет право:

- присутствовать с правом совещательного голоса на открытых заседаниях судейской коллегии.

- присутствовать при жеребьевке.

- обращаться в судейскую коллегию с устными и письменными заявлениями и

протестами.

- в отсутствие руководителя команды его заменяет назначенный им один из членов

команды.

4.5.3.3. Спортсмен

4.5.3.3.1. Спортсмен обязан:

- до начала выполнения упражнения предъявить судейской бригаде контроля свое

оружие, одежду и другое, подлежащее проверке снаряжение.

- участвуя в соревнованиях, быть одетым в соответствии с общепринятыми нормами ношения одежды в общественных местах или в спортивную одежду. При выполнении упражнения экипировка стрелка должна удовлетворять Правилам соревнований для соответствующего вида стрельбы. Запрещена экипировка или какие-либо приспособления на ней, закрепляющие положение туловища стрелка, его рук, запястья, ног и голеностопного сустава.

- не допускать действий, которые могут помешать другим спортсменам при выполнении ими упражнения.

- выполнять указания судей и соблюдать нормы спортивной этики.

- закончив стрельбу, разрядить оружие и предъявить его судье, чтобы тот мог убедиться, что оно разряжено.

4.5.3.4 Судейская коллегия соревнований

4.5.3.4.1. Судейская коллегия соревнований создается и утверждается организацией, проводящей соревнование. Для осуществления мероприятий по

подготовке и проведению соревнований все судьи, включенные в состав судейской коллегии, обязаны прибыть к месту проведения соревнований не позднее, чем за 24 часа до их начала.

4.5.3.4.2. Судейская коллегия проводит соревнование, руководствуясь настоящим Положением и Правилами соревнований по пулевой стрельбе. Судейская коллегия осуществляет мероприятия по подготовке соревнований, определяет технические результаты стрельбы, места, занятые спортсменами и командами; организует награждение победителей и призеров, выпускает протоколы результатов, оформляет отчет о проведении соревнований и другую отчетную документацию.

4.5.3.4.3. Решения судейской коллегии по всем вопросам, связанным с проведением соревнований, являются окончательными. Они могут быть пересмотрены организацией, назначившей судейскую коллегия, или вышестоящей спортивной организацией только в случае нарушения судейской коллегией Положения о соревнованиях или Правил проведения соревнований.

4.5.3.4.4. Работа членов судейской коллегии должна отвечать следующим принципам:

Создание спортсменам условий, обеспечивающих в рамках настоящих Правил

достижение высоких спортивных результатов.

Беспристрастное и справедливое решение спорных вопросов.

Добросовестное отношение к своим обязанностям.

4.5.3.4.5. Спортсменам, руководителям команд и тренерам запрещено вмешиваться в действия судей или вступать с ними в пререкания.

4.5.3.4.6. Судьи обязаны предупреждать и пресекать все случаи нарушения Правил соревнований, особенно нарушения мер безопасности.

4.5.3.4.7. Судьи не имеют права помогать спортсмену или давать ему советы при выполнении упражнения.

4.6. Меры безопасности

4.6.1. Все участники должны знать и строго выполнять требования Правил безопасности при обращении с оружием и патронами.

4.6.2. Вне огневого (исходного) рубежа любое оружие должно находиться в чехле, футляре или коробке (ящике).

4.6.3. Вынимать оружие из чехла, футляра и т.д. можно только на исходном (огневом) рубеже, причем винтовки можно вынимать очередной смене на исходном рубеже после команды **«ПРИГОТОВИТЬСЯ»**, а пистолеты – только на огневом рубеже после команды **«ЗАРЯЖАЙ» («К БОЮ»)** для ведения огня.

4.6.4. Разрешено использовать только исправное оружие, исключаящее самопроизвольные выстрелы.

4.6.5. Заряжать оружие разрешено только на огневом рубеже после команды **«ЗАРЯЖАЙ» («К БОЮ»)**, снаряжать магазин пистолета, магазинной винтовки разрешено на отведенном спортсмену огневом рубеже или исходном рубеже и только после того, как подана команда **«Снарядить магазин»**.

4.6.6. Винтовку, даже если у нее есть магазин, для участников соревнований можно заряжать только одним патроном, пистолет (револьвер) можно заряжать не более чем пятью патронами.

4.6.7. При выполнении упражнения и во время тренировки спортсмен может положить оружие, выпустив его из рук только после того, как вынуты патрон и магазин. При этом затворы винтовок и произвольных пистолетов должны оставаться открытыми, у пневматического оружия должен быть отведен рычаг взвода и/или открыт пулеприемник, а у револьверов – спущен курок.

4.6.8. У пистолетов всех типов, когда не производится выполнение выстрелов, затвор,

патронник и механизм заряжания должны быть открыты до тех пор, пока пистолет не будет направлен вниз или в безопасном направлении в сторону мишеней и пулеприемника.

4.6.9. Во время выполнения упражнения выносить оружие с линии огня можно только с

разрешения судьи и после того, как тот убедится, что оно в безопасном состоянии.

4.6.10. Запрещено прикасаться к оружию и к магазину пистолета, когда в зоне стрельбы

находятся люди.

4.6.11. Если в зоне стрельбы внезапно появились люди, животные или создалась опасная

обстановка, судья линии огня обязан немедленно прервать стрельбу, подав команды **«ПРЕКРАТИТЬ ОГОНЬ»** и **«РАЗРЯЖАЙ»**.

4.6.12. Сделав в упражнении последний выстрел, или сразу после того, как поданы команды **«ПРЕКРАТИТЬ ОГОНЬ, РАЗРЯЖАЙ»**, спортсмен должен немедленно разрядить оружие и, не оставляя своей огневой позиции, предъявить судье линии огня оружие с открытым затвором, чтобы тот убедился, что оно разряжено. Если при стрельбе из пневматического оружия после команды **«ПРЕКРАТИТЬ ОГОНЬ»** в оружии останется пулька, спортсмен должен обратиться к судье линии огня и с его разрешения и под его контролем разрядить оружие, направив его сторону пулеулавливателя, но не в мишень.

Спортсмен, ушедший с линии огня с непроверенным судьей оружием дисквалифицируется в данном упражнении.

4.6.13. При выполнении упражнения и во время тренировки запрещено наводить даже

незаряженное оружие куда-либо, кроме зоны стрельбы. Если спортсмен положил оружие, оно должно быть направлено в сторону мишеней. Разряженная винтовка может быть поставлена в пирамиду.

4.6.14. Во время прицеливания и выстрела дульный срез оружия должен находиться впереди линии огня. В течение выполнения упражнения ни одна часть тела стрелка не должна соприкоснуться с поверхностью тира впереди линии огня.

6.15. Категорически запрещены намеренные выстрелы по рамам и номерам щитов, ветровым флажкам и т.д.

4.6.16. Запрещено брать оружие другого спортсмена или касаться его оружия без его

разрешения. Без разрешения спортсмена, но в его присутствии, его оружие могут брать только судьи.

4.6.17. Оружие и патроны запрещено оставлять без присмотра.

4.6.18. Тренировка без патрона (холостая стрельба) может проводиться только на огневом рубеже (линии огня) или в специально отведенных для этого местах.

4.7. Правила поведения участников и выполнения упражнений

4.7.1 Правила поведения участников

4.7.1.1. После команды «**Приготовиться**» и до подачи команды «**Прекратить огонь , Разряджай**» участникам соревнований, находящимся вблизи линии огня, запрещено шуметь и громко разговаривать.

4.7.1.2. Судьи линии огня должны следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения

присутствующие не создавали шума или каким-либо иным образом не мешали спортсменам.

4.7.1.3. Судья не должен беспокоить стрелка, если тот не нарушает Правила соревнований.

Контрольную проверку изготовления стрелка, оружия, одежды и принадлежностей следует

проводить в паузах между выстрелами (или сериями) и таким образом, чтобы это не мешало другим спортсменам.

4.7.1.4. Когда спортсмен целится, его можно остановить только в случае нарушения им мер

безопасности или явного нарушения изготовления.

4.7.1.5. Руководителям команд, тренерам, спортсменам и другим членам команды не

участвующим в выполнении упражнения, запрещено находиться в огневой зоне после команды «**Приготовиться**» и до подачи команды «**Прекратить огонь, Разряджай**». Помощь спортсмену может оказываться только вне огневого рубежа(линии огня).

4.7.1.6. Когда во время выполнения упражнения спортсмен находится на огневом рубеже (линии огня), тренеру и руководителю запрещено в любой форме руководить его действиями, давать ему какие-либо советы или обращаться к нему, а спортсмену запрещено обращаться к тренеру или руководителю команды.

4.7.1.7. Если тренер хочет переговорить с выполняющим упражнение спортсменом или

спортсмену необходимо переговорить с тренером, они должны получить разрешение

судьи, после чего спортсмен может выйти с линии огня, предварительно разрядив оружие и оставив его в безопасном состоянии.

4.7.2. Общие требования к изготовке для стрельбы

4.7.2.1 При выполнении упражнения спортсмен должен располагаться на отведенной ему

огневой позиции, не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и не мешая другим

спортсменам. Дульный срез оружия в изготовке для выстрела должен находиться за передней границей линии огня.

4.7.2.2. При стрельбе из любого положения винтовка, тело и одежда спортсмена, находящегося в изготовке для выстрела, не должны касаться окружающих предметов.

В перерывах между выстрелами винтовку можно опускать на какую-либо опору. Винтовка, находящаяся на опоре, должна удерживаться стрелком. Использовать между выстрелами опору для винтовки следует таким образом, чтобы это не мешало соседнему спортсмену. Стрелок может находиться на голой поверхности огневой позиции или на стрелковом мате. Стрелок может класть ногу на соседнюю огневую позицию, если это не мешает соседнему стрелку.

4.7.2.3. Винтовка должна удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши – левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть

прижата к прикладу винтовки. Для удерживания винтовки может использоваться ремень, надетый на левую руку выше локтя (здесь и далее для спортсмена-левши «правую» заменить на «левую» и наоборот), но цевье ложи и любая другая часть винтовки, лежащие позади кисти левой руки, не должны касаться ремня и прикрепленных к нему приспособлений.

4.7.2.4. Предплечья обеих рук (рукава куртки), начиная от локтя и до конца рукава, должны

быть четко отделены от поверхности огневой позиции, предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов.

4.7.2.5 Изготовка для стрельбы стоя из винтовки

4.7.2.5.1. Спортсмен должен стоять на своей огневой позиции, не имея никакой дополнительной опоры на посторонние предметы. Его стопы не должны выступать за пределы огневой позиции и не должны касаться линии огня.

4.7.2.5.1.2. Винтовка должна удерживаться двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча.

4.7.2.5.3. Левая рука от локтя и выше и локоть могут опираться на грудь и гребень подвздошной кости. Запрещено использовать пряжку или застежку брючного ремня в качестве опоры для локтя руки, поддерживающей винтовку.

4.7.2.6. Общие требования к изготовке для стрельбы из пистолета

4.7.2.6.1. При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы.

4.7.2.6.2. Когда стрелок заряжает и проверяет оружие, досылает патрон, взводит курок или

ожидает команду **«РАЗРЯЖАЙ»**, его пистолет всегда должен быть направлен вниз за линию огня или в сторону мишеней и пулеприемника. Эти же требования должны выполняться и в тех случаях, когда стрельба прерывается по какой-либо другой причине, или когда стрелок кладет оружие, выпуская его из рук.

4.7.2.6.3. В момент выстрела дульный срез оружия должен быть впереди линии огня.

4.7.2.6.4. Пистолет удерживается одной рукой, а спуск курка осуществляется пальцем той руки, которая удерживает пистолет.

4.7.2.6.5. На руке, удерживающей оружие, не должно быть часов, браслетов и напульсников, а также каких-либо приспособлений, которые могут служить опорой для пистолета и руки.

4.7.2.6.6. Перед каждым появлением мишени в при стрельбе с использованием мишенных установок в динамике стрелок должен находиться в стартовой изготовке (положение **«ГОТОВ»**, в этом положении рука с оружием направлена вниз под углом не более 45 градусов к вертикали и должна быть неподвижна. В этом положении пистолет должен быть направлен в поверхность тира за границу линии огня. В момент начала разворота мишени (мишеней) в положение «на лицо» стрелку разрешено начинать подъем руки с пистолетом.

4.7.3. Правила выполнения упражнения стрельб

4.7.3.1. Официальная подготовка начинается по команде старшего судьи линии огня –

«очередная смена ПРИГОТОВИТЬСЯ (на исходный рубеж шагом марш)».

4.7.3.2. На исходном положении руководитель стрельбы проверяет подготовку обучаемого (смены) к выполнению упражнения и дает команду раздатчику боеприпасов выдать патроны. Обучаемый получает патроны, осматривает их и докладывает о получении и осмотре патронов.

4.7.3.3. Стреляющий изготавливается к стрельбе по команде. Для занятия

места и изготовки к стрельбе подается команда: **"На огневой рубеж, бегом (шагом)**

- **марш**" и затем **"Заряжай"**. Если нужно, перед командой **"Заряжай"** указывается положение для стрельбы согласно условиям упражнения (стоя, лежа, с колена). По этой команде стреляющий изготавливается и докладывает руководителю о готовности к стрельбе.

4.7.3.4. Для заряжания необходимо:

- зарядить оружие, снять оружие с предохранителя
- по команде **"Огонь"** открыть стрельбу по мишени.
- по окончании стрельбы обучаемый обязан поставить оружие на предохранитель.

4.7.3.5. Доложить об окончании стрельбы, например: **"Иванов стрельбу закончил"**.

4.7.3.6. В отдельных случаях может возникнуть необходимость временного или полного прекращения стрельбы. Для временного прекращения стрельбы подается команда **"Стой, прекратить огонь"**. По этой команде стреляющий должен прекратить нажим на спусковой крючок, поставить оружие на предохранитель.

4.7.3.7. Для полного прекращения стрельбы после команды **"Стой, прекратить огонь"** подается команда **"Разряжай"**. По этой команде стреляющий

должен:

- снять оружие с предохранителя.
- проверить, нет ли патрона в патроннике, спустить курок с боевого взвода в сторону мишени.
- поставить оружие на предохранитель, взять винтовку в положение **"На ремень"**, если стрельба велась из положения стоя (положить оружие дульной частью на предплечье левой руки, если стрельба велась из положения лежа); пистолет вложить в кобуру.

4.7.3.8. По команде **"Оружие - к осмотру"** необходимо:

4.7.3.9. В положении лежа: отделить магазин и положить его возле винтовки подавателем к себе, снять винтовку с предохранителя, отвести затворную раму назад; после осмотра руководителем стрельбы патронника и магазина и поступления команды "Осмотрено" винтовку необходимо держать в сторону мишени, отпустить затворную раму вперед, спустить курок с боевого взвода (нажать на спусковой крючок), поставить винтовку на предохранитель, присоединить магазин к винтовке и по команде руководителя встать, винтовку взять в положение "На ремень".

4.8. Наказания за нарушения правил (общие положения)

4.8.1. В случае нарушения Правил соревнований или невыполнения указаний судей к

спортсмену в зависимости от характера и степени нарушения могут быть применены

следующие наказания:

-предупреждение.

-вычитание штрафных очков.

-отстранение от выполнения упражнения (дисквалификация в упражнении).

-отстранение от участия в соревнованиях (дисквалификация в соревновании).

4.8.2. Нарушения Правил классифицируются как:

- явные, которые легко обнаружить. Эти нарушения касаются оружия, одежды,

снаряжения, изготовления, поведения и т.д.

- скрытые, которые спортсмен совершает умышленно с целью получения преимущества перед другими участниками.

4.8.3 В случае явного нарушения спортсмену объявляется предупреждение и предоставляется возможность исправить допущенную ошибку.

4.8.4. За повторное нарушение спортсмен штрафуются на два очка.

4.8.5. Если спортсмен и после этого не исправит ошибки, его дисквалифицируют в упражнении.

4.8.6. Если судьи линии огня считают, что спортсмен намеренно, без объективных причин, задерживает начало стрельбы, то ему должно быть объявлено предупреждение, а за каждое последующее подобное нарушение он должен быть оштрафован на 2 очка.

4.8.7. Спортсмена без предупреждения штрафуют на 2 очка, если он, ведя себя неспортивно, мешает другому спортсмену выполнять упражнение. При повторном нарушении такого характера спортсмена отстраняют от выполнения упражнения.

4.8.8. Спортсмена без предупреждения отстраняют от выполнения упражнения, если он:

-грубо нарушает меры безопасности, например, произвел выстрел до команды

«Заряжай» или после команды **«Разряжай»**.

- прикасается к оружию или магазину оружия при стрельбе, когда в зоне стрельбы находятся люди.

-направляет оружие (даже незаряженное) в сторону зрителей, судей или других стрелков.

-допускает скрытое нарушение.

4.8.13. Спортсмена без предупреждения отстраняют от участия в соревнованиях, если он:

- Произвел выстрел вне огневой позиции.

- Сознательно стрелял по номерам щитов, элементам конструкции стрельбища и т.д.

4.8.14. Если спортсмен отстранен от выполнения упражнения (дисквалифицирован) или отстранен от участия в соревнованиях, он должен немедленно покинуть линию огня, а результат всех сделанных им в этом упражнении выстрелов (результаты всех выполненных им на этих соревнованиях упражнений) аннулируется.

4.8.15. Спортсмен, дисквалифицированный в упражнении или отстраненный от участия в

соревнованиях, другим спортсменом не заменяется.

4.8.16. Если спортсмен, нарушив настоящее Положение и Правила стрельб из стрелкового оружия, необъективно объясняет свои поступки или пытается ввести судей в заблуждение, к нему могут быть применены следующие наказания:

-вычитание двух штрафных очков.

- аннулирование результатов выстрела, серии, части или всего упражнения.

- отстранение от участия в соревнованиях.

4.8.17. Если официальное лицо команды во время выполнения упражнения пытается

руководить действиями спортсмена, когда тот находится на линии огня, или дает ему какие-либо советы и указания, то:

-при первом таком нарушении объявляется предупреждение.

- за повторное нарушение стрелка штрафуют на два очка, а официальное лицо команды должен покинуть тир.

4.8.19. Штрафные очки за явные нарушения Правил вычитаются из результата выстрела

(выстрелов) низшего достоинства той серии, в которой произошло это нарушение.

4.8.20. За нарушения общего характера штрафные очки вычитаются из результата выстрела низшего достоинства в первой серии упражнения, независимо от того, сколько дней оно выполняется.

4.8.21. Судьям следует обращать внимание спортсменов на явные нарушения Правил при

первом их выявлении, желательно во время тренировочных стрельб (пристрелок) или во время выполнения пробных выстрелов. Предупреждение спортсмену за нарушение подобного рода следует объявлять как можно раньше.

4.8.22. Наложив наказание на спортсмена, судья обязан объявить ему об этом официально и сделать соответствующие записи в демонстрационной карточке, листе смены и справке с линии огня.

4.8.23. Объявление о наказании может сопровождаться показом спортсмену соответствующей карточки:

- предупреждение – желтая карточка с надписью **«Предупреждение»**.
- вычитание штрафных очков – зеленая карточка с надписью **«Штраф»**.
- отстранение от участия в упражнении – красная карточка с надписью **«Дисквалификация»**.

4.9.Нарушения правил

4.9.1. Если спортсмен начинает выполнять упражнение с непроверенным оружием, одеждой или иным снаряжением, судья линии огня должен немедленно запретить ему продолжать выполнение упражнения и направить его в бригаду контроля. За такое нарушение спортсмен штрафуются на два очка, которые вычитаются из результата его первой серии. После проверки и допуска оружия (одежды, снаряжения) спортсмен может продолжать стрельбу, но добавочное время и дополнительные пробные выстрелы ему при этом не предоставляются.

4.9.2. Выстрел, произведенный после команды **«Заряжай»**, но до команды **«Огонь»**,

засчитывается как промах и не повторяется. Спортсмен при этом не должен выполнять первый зачетный выстрел первой серии, который засчитывается как ноль очков.

4.9.3. Выстрел, произведенный после команды **«Прекратить стрельбу»**, но до команды **«Разряжай»**, засчитывается как промах.

4.9.4. В упражнениях с ограниченным количеством пробных выстрелов за каждый лишний пробный выстрел из выстрела (выстрелов) меньшего достоинства последующей зачетной серии спортсмена вычитается по 2 штрафных очка.

4.9.5. Если спортсмен произведет в упражнении (положении) зачетных выстрелов больше, чем предусмотрено настоящими Правилами, то лишние выстрелы должны быть аннулированы. Если невозможно установить достоинство лишних выстрелов, то в последней мишени (последних мишенях) упражнения (положения) должны быть аннулированы лучшие пробоины по числу лишних выстрелов. Кроме того, за каждый лишний выстрел спортсмен должен быть оштрафован на 2 очка, которые вычитаются из выстрела (выстрелов) низшего достоинства первой серии упражнения (положения).

4.9.6 Если при стрельбе из пневматической винтовки после того, как выставлена первая

зачетная мишень, спортсмен произведет разряд компрессионной камеры без пульки в стволе оружия, это засчитывается как промах (ноль). Выставленную первую зачетную мишень, (или очередную зачетную мишень, если это нарушение имело место между зачетными выстрелами) спортсмен должен пропустить без выстрела (или сделать на один выстрел меньше, если на соревновании выполняется более одного зачетного выстрела в каждую мишень).

4.10. Ошибки

4.10.1. Если в упражнении с ограниченным числом пробных выстрелов спортсмен, выполняя пробный выстрел, попадет в чужую пробную мишень, ему не разрешено повторить этот выстрел.

4.10.2. Если спортсмен, выполняя пробный выстрел, попадет в чужую зачетную мишень, он

должен быть оштрафован на 2 очка, которые вычитаются из выстрела худшего достоинства его последующей (или выполняемой) зачетной серии.

4.10.3. Если спортсмен, выполняя зачетный выстрел, попадет в чужую зачетную или пробную мишень, это засчитывается ему как промах (допустивший такую ошибку спортсмен должен пропустить свою мишень без выстрела или сделать в нее на один выстрел меньше, если на соревновании выполняется более одного зачетного выстрела в каждую мишень).

4.10.4. Если спортсмен хочет отказаться от предположительно чужой пробоины в своей мишени, он должен немедленно заявить об этом судье на огневом рубеже (линии огня). При этом:

- Если судья уверен, что сам спортсмен не делал рассматриваемого выстрела, эта пробоина у него аннулируется.

- Если у судьи нет абсолютной уверенности в том, что спортсмен не делал рассматриваемого выстрела, эта пробоина ему засчитывается.

4.10.5. Решение об аннулировании пробоины принимается в том случае, если:

-судья на основании наблюдения за действиями спортсмена и его мишенью подтверждает, что спортсмен не делал этого выстрела.

- приблизительно в это же время спортсмен, выполняющий упражнение на одной из

соседних огневых позиций заявил (а его контролер подтвердил), что им был сделан выстрел, но пробоина в его мишени отсутствует.

4.10.6. Если доказано, что в зачетной мишени спортсмена кроме принадлежащей ему пробоины имеется и чужая, но невозможно установить принадлежность пробоины, то из двух рассматриваемых пробоин спортсмену засчитывается пробоина высшего достоинства.

4.10.7. Если в зачетной мишени спортсмена пробоин окажется больше, чем предусмотрено

программой, но невозможно доказать, что эти выстрелы сделаны другим спортсменом

(спортсменами), то в этой мишени аннулируется соответствующее число лишних пробоин

высшего достоинства.

4.10.8. Если спортсмен по ошибке произведет в одну из своих зачетных мишеней выстрелов больше (или меньше), чем предусмотрено программой, то в последующую мишень (мишени) он должен сделать соответственно меньшее (большее) число выстрелов.

4.10.9. За первые две такие ошибки в упражнении спортсмен не наказывается, а за третью и каждую последующую ошибку (т.е. за каждый ошибочный выстрел) штрафуются на 2 очка.

4.11. Распределение мест и времени для стрельбы, определение достоинства пробоин

4.11.1. Распределение огневых позиций, времени для стрельбы и очередность выступления участников определяется путем проведения жеребьевки. Жеребьевка проводится до начала соревнований представителями организационного комитета СГТУ и ее результаты передаются секретарю судейской коллегии до начала соревнований.

4.11.2. До определения достоинства пробоин судьями запрещено кому-либо прикасаться к пробоинам в мишени. Пробойна в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули накрывает внешнюю сторону габаритной линии или касается ее с внешней стороны. Попадание «пули в пулю» засчитывается только в том случае (при отсутствии

заклейки пробоин после каждого выстрела), когда виден след второй пули на мишени,

4.12. Результаты соревнований

4.12.1. Официальные результаты соревнований в каждом упражнении в личном, командном и общекомандном зачете оформляются протоколом, который выпускает секретариат соревнований.

4.12.2. При равенстве результатов должно быть указано, на основании каких критериев

присуждены места (число «10», «9», «8» и т. д., внутренних «10», результаты перестрелок).

4.12.3. Командные результаты с указанием места, занятого командой в упражнении, название команды (подразделений организации, участвующих в

соревнованиях), суммы очков в упражнении, состава команды (фамилии перечисляются в порядке убывания индивидуального результата).

4.12.4. Таблица баллов, начисленных каждой команде в упражнении (команде, лично, всего).

12.5. Если при равенстве результатов преимущество не могло быть определено, спортсмены (команды) вносятся в протокол соревнований с одинаковым местом в алфавитном порядке фамилий и с соответствующим пропуском мест до следующего за ними по результату стрелка (команды).

4.13. Промахи

4.13.1. Зачетный выстрел (или пробный в упражнениях с ограниченным количеством пробных выстрелов), не попавший в габаритные кольца мишени, является промахом, засчитывается как ноль очков и не повторяется.

4.14. Определение занятых мест

4.14.1. Места, занятые в личном зачете, определяются суммой очков в упражнении.

4.14.2. В случае равенства очков места определяются по следующим показателям:

4.14.3. С 1-го по 8-е место:

- По наибольшему числу очков в последней серии упражнения, предпоследней и т.д.

- По наибольшему числу «10», «9», «8» и т.д. в упражнении.

- По наибольшему числу внутренних десятков в упражнении.

- По наименьшему удалению от центра худшей пробоины в последней мишени,

предпоследней и т.д.

- Если преимущество не выявится и после этого, присуждаются одинаковые места.

4.14.4. С 9-го места и далее: по тем же показателям, что и для мест с 1-го по 8-е, но без учета внутренних десятков.

4.14.5. Места, занятые в командном зачете, определяются суммой очков, показанных

спортсменами, выступавшими в составе команды.

4.14.6. В случае равенства очков места определяются по следующим показателям:

4.14.6.1. С 1-го по 3-е место:

- По наибольшей сумме очков, показанных всеми стрелками команды в последней

серии выстрелов, предпоследней и т.д.

- По наибольшему числу «10», «9», «8» и т.д. в упражнении.

- По наибольшему числу внутренних десятков в упражнении.

- По лучшему результату (индивидуальному месту) спортсмена команды.

- Если преимущество не выявится и после этого, присуждаются одинаковые места.

4.14.6.2. С 4-го места и далее – по тем же показателям, что и для мест с 1-го по 3-е, но без

учета внутренних десятков.

4.15. Протесты

4.15.1. Любой спортсмен, тренер или руководитель команды могут в ходе выполнения

упражнения заявить устный протест судье, если считают, что:

-другим участником нарушаются Правила соревнований.

-нарушаются условия или порядок выполнения упражнения.

-судьи допускают действия, противоречащие Правилам.

4.15.2. Спортсмену мешает другой участник, судья или кто-либо еще.

4.15.3. Судьи должны немедленно рассмотреть устный протест и, если сочтут протест

обоснованным, принять срочные меры для устранения нарушения.

4.15.4. Если устный протест, заявленный на линии огня в отношении какого-либо спортсмена, не может быть рассмотрен до окончания упражнения, этому спортсмену разрешают продолжать стрельбу условно («под протестом»).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное методическое указание преследует цель – оказать практическую помощь студентам при начальном обучении пулевой стрельбе из пневматического оружия, а также преподавателям в качестве дополнительного методического источника.

Содержит практические рекомендации и базовые упражнения, которые могут применяться как на учебных занятиях, так и на спортивных соревнованиях различного ранга по пулевой стрельбе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнштейн Л.М. "Стрелок и тренер". Издательство "Физкультура и спорт". М., 1969г.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе. Учебное пособие. М., 2007г.
3. Жамков Ф.И. Начальная подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. М., 1979г.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2001г.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М., 1986г.
6. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. М., 1987г.
7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М. АО «Аспект Пресс», 1995.
8. Пулевая спортивная стрельба. А.А. Юрьев, М., «ФиС»-1973 г.
9. Спортивная стрельба, под общей редакцией А.Я. Корха., М., «ФиС»-1987 г.
10. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. Под редакцией Б.А.Ашмарина, М., 1979г.
11. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И.Козлова. М., ФиС, 1978.
12. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.Высшая школа, 1978.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М.ФиС, 1990.
14. Киньл В.А. Пулевая стрельба. Учебное пособие для педагогических институтов. М. 1989.
15. Пулевая стрельба: Правила соревнования. М 1982.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	5
	1.1. Понятие о прицельном выстреле	5
	1.2. Общая характеристика выполнения меткого выстрела	6
	1.3. Основы техники стрельбы	9
2.	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13
	2.1. Физическая подготовка	13
	2.2. Техническая (стрелковая) подготовка	14
3.	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ВИНТОВКИ	15
4.	ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ	20
	4.1. Действие положения	21
	4.2. Классификация соревнований, сроки и место проведения	21
	4.3. Цель и задачи, программа соревнований, организаторы и проводящие организации	21
	4.4. Организация судейства	22
	4.5. Подготовка и обеспечение соревнований	23
	4.5.1. Организация, проводящая соревнования, обязана:	23
	4.5.2. Участники соревнований	23
	4.5.3. Обязанности и права участников	24
	4.5.3.2. Руководитель команды	24
	4.5.3.3. Спортсмен	25

4.5.3.4 Судейская коллегия соревнований	25
4.6. Меры безопасности	27
4.7. Правила поведения участников и выполнения упражнений	33
4.7.1 Правила поведения участников	29
4.7.2. Общие требования к изготовке для стрельбы	30
4.7.2.5 Изготовка для стрельбы стоя из винтовки	31
4.7.2.6. Общие требования к изготовке для стрельбы из пистолета	31
4.7.3. Правила выполнения упражнения стрельб	32
4.8. Наказания за нарушения правил (общие положения)	34
4.9. Нарушения правил	37
4.10. Ошибки	38
4.11. Распределение мест и времени для стрельбы, определение достоинства пробоин	40
4.12. Результаты соревнований	40
4.13. Промахи	41
4.14. Определение занятых мест	41
4.15. Протесты	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
ЛИТЕРАТУРА	45
ПРИЛОЖЕНИЕ	48

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программа дополнительных занятий

«Пулевая стрельба»

1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель курса

Целью дополнительных занятий является укрепление здоровья, формирование и развитие необходимых физических и психических качеств для достижения спортивных результатов и успешной трудовой деятельности.

1.2. Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в специализированной подготовке в виде спорта;

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование установки на физическое самосовершенствование и самовоспитание, сознательное отношение к занятиям спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в спорте и повседневной деятельности;

-обеспечение общей и специальной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность для достижения спортивных результатов;

-приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3.Требования к уровню освоения курса

В ходе реализации программы дополнительных занятий «Пулевая стрельба», при условии должной организации и регулярности учебно-тренировочных занятий должно быть обеспечено выполнение основных направлений образования в сфере физической культуры и спорта:

-физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

-основы здорового образа жизни студентов. Особенности использования средств физической культуры в спорте;

-общая физическая и специальная подготовка в спортивной стрельбе;

-основы самоконтроля за состоянием своего организма.

В свою очередь необходимый минимум содержания программы по курсу позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям занимающегося по окончании курса подготовки:

-понимать роль физической культуры в подготовке стрелка-спортсмена;

-знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

-приобрести опыт спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения спортивных результатов и личных жизненных и профессиональных целей.

2.Содержание курса

Учебный материал состоит из следующих разделов программы:

-теоретического, формирующего систему специальных знаний и сознательное отношение к подготовке в избранном виде спорта;

-практического, содействующего приобретению опыта практической деятельности, развитию самостоятельности в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, достижения спортивных результатов, направленному формированию качеств и свойств личности;

-контрольного, определяющего учет процесса и результатов спортивной деятельности.

2.1.Разделы курса

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой специальных знаний, необходимых для формирования сознательного отношения к самосовершенствованию, а также овладению техническими навыками в стрельбе.

Тема 1.Физическая культура в системе жизнедеятельности человека.

Краткое содержание Современное состояние физической культуры и спорта. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в повышении устойчивости организма человека к воздействию различных факторов

внешней среды. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки **(1 час)**.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в стрельбе.

Краткое содержание Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе подготовки. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная подготовка в стрельбе. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения стрельбе. Самоконтроль занимающихся спортом **(1 час)**.

Тема 3. Основы стрельбы

Краткое содержание. Меры безопасности при обращении с оружием. Понятие выстрела. Основы техники стрельбы: положения для стрельбы; хватка(прикладка оружия); прицеливание; дыхание; обработка спуска. Уход за оружием и его сбережение **(2 часа)**.

Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение техническими навыками стрельбы, приобретение личного опыта соревновательной деятельности.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях, которые базируются на использовании теоретических знаний, на применении разнообразных средств физической культуры и спортивной подготовки.

Тема 1. Общефизическая подготовка: общеразвивающие упражнения; легкоатлетическая подготовка; гимнастические упражнения; силовая подготовка.

Тема 2. Специальная подготовка: упражнения на развитие координации; упражнения на укрепление отдельных групп мышц; дыхательные упражнения; упражнения для укрепления суставно-связочного аппарата; упражнения в прицеливании.

Тема 3. Стрелковая подготовка: упражнения, формирующие правильное прицеливание; упражнения для развития темпового режима; упражнения, тренирующие правильную динамику обработки спуска (производства выстрела); упражнения для развития стабильности в стрельбе.

Тема 4. Соревновательные упражнения: турнирные; командная стрельба; стрельба по самозаданию; стрельба на результат (контрольная); участие в соревнованиях.

Контрольный раздел

Контрольные занятия (стрельбы и тестирование) обеспечивают оперативную и текущую информацию о степени физической, технической и психологической подготовленности занимающегося. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела (темы) программы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы.

Своеобразным итоговым видом контроля является участие в соревнованиях, позволяющее оценить комплекс полученных знаний, технических навыков, уровень развития физических качеств.

3. Распределение учебных часов

Для построения учебно-тренировочного процесса предлагается примерное распределение часов на освоение трех основных разделов программы.

Раздел курса	Темы	К-во часов
Теоретический	1.Физическая культура в системе физнедеятельности человека.	1
	2.Общая физическая и специальная подготовка в стрельбе.	1
	3.Основы стрельбы.	2
Всего:		4
Практический	1.Общезфизическая подготовка.	24
	2.Специальная подготовка.	26
	3.Стрелковая подготовка	38
Всего:		88
Контрольный	1.Соревновательные упражнения	20
Всего:		20
Итого часов:		112

4.Форма итогового контроля

Основной формой итогового контроля является участие в соревнованиях и выполнение тестов физической подготовки.

В каждом семестре студенты выполняют не менее четырех тестов по физической подготовке, из них три обязательных, в соответствии с Программой дисциплины «Физическая культура».

Соревнования по стрельбе проводятся в два этапа: первый – личные соревнования внутри группы с целью определения своего результата; второй – лично-командные соревнования в рамках внутривузовской спартакиады в составе команды факультета. Лучшие спортсмены могут участвовать в соревнованиях Универсиады среди ВУЗов Нижнего Новгорода в составе команды Университета.

Подготовка стрелка спортсмена в вузе

Составители:

Полозов Леонид Николаевич
Александр Николаевич Кутасин

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23

Подписано в печать 2016г. Формат 60x84...
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 3.4 Уч. – изд. л.
Заказ № Тираж 25 экз.

Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета им. Н.И.
Лобачевского
603600, г. Нижний Новгород, ул. Большая Покровская, 37