

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ОСШ «Выстрел»

---

Зимовин А.П.

## ПРОГРАММА

### группы начальной подготовки 1-ого года обучения частного учреждения дополнительного образования «Охотничье-спортивная школа «ВЫСТРЕЛ»

**Нормативная часть:** Программа «Охотничье-спортивной школы «ВЫСТРЕЛ» разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

#### 1. Теоретические занятия

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

## 2. 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 конце учебно-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, ДУБЛЬ-ТРАП), вскидка (СКИТ, СПОРТИНГ), прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения, прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП; поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го в СКИТе), по мере освоения постепенный переход к более сложным, управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); дыхание.
  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 и правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам) настройки метательных машинок для упражнения ТРАП, ДУБЛЬ-ТРАП поводка при выполнении выстрелов в упражнении СКИТ, СПОРТИНГ на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого (7-го), по мере освоения постепенный переход к более сложным, управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание.
- Примечание:**  
при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.
5. Выполнение выстрелов из пневматической винтовки в «районе колебаний» без пульки и с пулечкой.
  6. Выполнение выстрелов из ружья в «зоне поражения» без патрона и 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 пулечкой и патроном.
  8. Выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без пульки и патрона, с пулечкой и 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»; недопустима 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 («развал»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулечкой и патроном.
  12. Практические стрельбы:
    - выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые») и с пулечкой и патроном;
    - выполнение выстрелов по мишеням: «белый лист», с черным кругом (пневматическая винтовка);
    - выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
    - выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
    - выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени;
    - выполнение выстрелов патронами: с минимальными навесками пороха и дроби и стандартными.
  13. Контроль спортивной подготовленности:
    - стрельбы 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 по подготовки мишеней для контрольных стрельб и к соревнованиям, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии

## Задачи первого этапа обучения в группе 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 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, нажмем 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 11(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, выполнение 3-его взрослого разряда;
- 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;
- 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.