

11 коп.

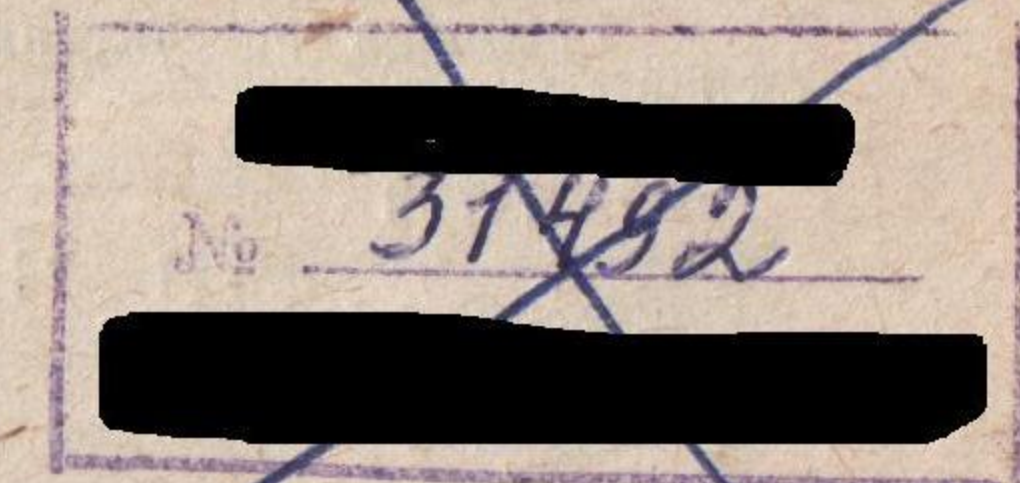
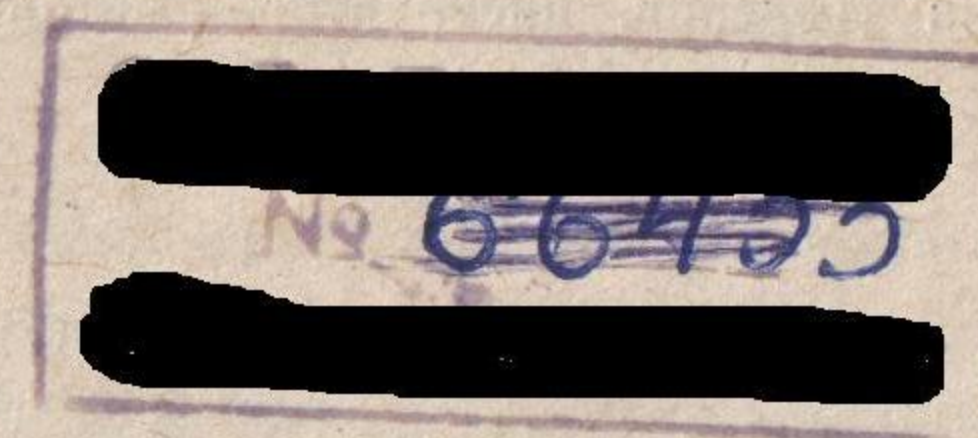
Н. Г. САРЫЧЕВ

Скоростная
**СТРЕЛЬБА
ПО СИЛУЭТАМ**



Н. Г. САРЫЧЕВ

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ПО СИЛУЭТАМ



МОСКВА — ИЗДАТЕЛЬСТВО ДОСААФ — 1974

Сарычев Н. Г.

C20 Скоростная стрельба по силуэтам

М. Изд-во ДОСААФ, 1974,

56 с. с ил.

В пособии рассказывается о технике скоростного выстрела, даются упражнения для подготовки стрелка из пистолета по силуэтным мишеням, а также приводятся возможные ошибки при производстве выстрела и методы их исправления.

Брошюра рассчитана на тренеров, инструкторов-методистов и стрелков-спортсменов

60902-100

С 072(02)-74 111—74

7a7.1

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Стрелковый спорт в нашей стране — один из самых массовых и увлекательных. Он является важным средством военно-патриотического воспитания молодежи, закаляет волю, вырабатывает навыки владения оружием.

Данное пособие рассчитано в помощь тренерам для подготовки стрелков-первострельников из малокалиберного пистолета.

Прежде всего сам тренер должен четко представлять себе, что обучение спортсменов меткой скоростной стрельбе из пистолета — это сложный педагогический процесс. Идти здесь надо от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Поэтому при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо пользоваться такими педагогическими методами, как ознакомление обучаемых с предметом путем рассказа, показа, разучивания, повторения и совершенствования приобретаемых навыков и знаний.

Лучшей формой занятий следует считать групповую под руководством тренера. Группы комплектуются таким образом, чтобы на каждые три человека приходилась одна силуэтная установка, но в группе при этом должно быть не более 9 человек.

Практическая стрельба трех человек на одной установке проводится следующим образом: один — стреляет, второй — тренируется без патронов, но так чтобы не мешать стреляющему, третий работает на пульте управления.

Учебный процесс надо начинать и заканчивать в строго определенное время. Занятия проводятся не менее двух раз в неделю по 3 ч. 30 мин. На освоение упражнения и выполнение норматива 1-го разряда, согласно программе подготовки стрелков-разрядников в организациях ДОСААФ, отводится 196 ч, включая контрольные и проверочные стрельбы, классификационные и другие

соревнования. Из общего количества времени 16 ч отводится на теоретическую подготовку. Теоретическая подготовка, на которую затрачивается не более 30 мин, проводится в начале занятия.

На каждой тренировке перед началом практической стрельбы предусматривается время на разучивание новых и овладение ранее разученных элементов и приемов, на тренировку без патронов и разминку.

Разминка в стрелковом спорте, как и в любом другом виде, подготавливает организм стрелка к работе, настраивает и подводит его к определенным условиям, приводит в движение суставы, мышцы и кровообращение. Стрелок вспоминает темп стрельбы и время, отведенное на ту или иную серию.

Занятия по разучиванию отдельных элементов техники стрельбы можно проводить не только на силуэтной установке, но и у продольной стены тира на расстоянии 5 м от нее или в классе на комнатной установке, уменьшенной по сравнению с настоящей в 5 раз.

Чтобы создать правильное представление об изучаемом элементе, тренер показывает, а обучаемые выполняют тот или иной элемент сначала без оружия, затем приступают к его разучиванию с оружием.

Занятия проводятся в строгой последовательности. В случае если обучающиеся не усвоили тот или иной материал, следует повторить его.

По мере овладения определенными навыками время на стрельбу сокращается и постепенно доводится до соответствующей нормы.

Надо помнить, что неправильно разученный элемент трудно поддается переучиванию. Поэтому в самом начале обучения необходимо соблюдать последовательность и правильность выполнения всех элементов. Разучивание отдельных элементов техники в начальном периоде обучения нельзя доводить до автоматизма. Разучив «начерно» один элемент, можно переходить к другому.

Тренер в процессе занятий содействует формированию таких качеств спортсменов, как настойчивость, решительность, выдержка, смелость, целеустремленность, активность, самокритичность, самостоятельность, быстрота реакции, осмысливание своих действий для решения той или иной задачи. На тренировках наряду с обуче-

нием необходимо выявлять ошибки, допускаемые стрелками, и исправлять их по ходу тренировочного процесса.

Спортсмены обязаны вести дневник стрельб. Просматривая его и сопоставляя тренировочные стрельбы, можно легко обнаружить ошибки и включить в учебно-тренировочный процесс упражнения, рассчитанные на их ликвидацию.

На каждом тренировочном занятии тренер ставит определенную задачу всем обучающимся или отдельно каждому спортсмену. В конце занятия проводится разбор работы и дается задание на дом.

Подготовка спортсменов высокого класса немыслима без подготовки оружия, которое требует точной регулировки и отладки. Этим занимается оружейный мастер (техник по оружию) и мастер по изготовлению и подгонки рукояток.

Пистолеты МЦ-1 и МЦУ, которые имеют на вооружении стрелково-спортивные клубы, требуют отладки ударно-спускового механизма, желательна замена компенсатора и изготовление новых рукояток, их подгонка по руке стрелка проводится на занятии под непосредственным наблюдением и руководством тренера.

Для достижения высоких технических результатов отладка ударно-спускового механизма имеет большое значение. Спуск курка рекомендуется делать мягким, удлиненным, без «порогов». Ход спускового крючка — в пределах 4—5 мм. Для этого необходимо спусковую тягу на спусковом крючке перенести выше на 3—4 мм, боевой взвод курка и носик шептала подогнать друг к другу и зашлифовать, после чего подогнать рабочую грань спусковой тяги к ромбическому выступу шептала так, чтобы ликвидировать холостой ход спускового крючка; все трущиеся части ударно-спускового механизма зашлифовать. Только такой спуск будет полностью удовлетворять спортсмена.

Во время стрельбы, даже при очень хорошей подгонке рукоятки по руке, пистолет подбрасывает влево вверх, что мешает вести прицельный огонь, особенно в 4-секундной серии.

Для уменьшения подброса и углового смещения ствола на пистолет надевают компенсатор (компенсатор кустарного изготовления тоже хорошо зарекомендовал

себя), т. к. вес его распределяется по всей длине ствола и тем самым улучшает «баланс» пистолета.

Спортсмен-стрелок должен развивать в себе силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, равновесие, координацию движений, а также умение закреплять и расслаблять мышцы. Развития этих качеств можно добиться подбором нижеследующих физических упражнений:

упражнения для развития силы с легкими гирями, облегченной штангой, тяжелыми гантелями, прыжки в сторону, в длину, в высоту с разбега;

подвижные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис), старты на короткие дистанции, различные игры в виде салочек и др. способствуют развитию реакции;

упражнения по метанию мяча, гранаты, колец в цель, многие подвижные игры содействуют развитию ловкости, а ходьба на длинные дистанции, бег умеренный и с переменной скоростью, бег по пересеченной местности и на длинные дистанции, туристические походы и ходьба на лыжах — выносливости;

упражнения для развития равновесия — ходьба по бревну, скамейке, стойка на одной ноге ласточкой, езда на велосипеде, мотоцикле, катание на коньках;

упражнения для отработки координации движений — акробатические упражнения, кувырки вперед, назад, падения с перекатами, перевороты, плавание, прыжки в воду, упражнения со скакалкой;

упражнения для закрепления и расслабления мышц — отжимания от стены, от пола, сжатие малого мяча кистями рук, удержание предмета весом в 1 кг в течение 3—4 мин в изготовке для стрельбы стоя, напрягать и расслаблять отдельные части тела.

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных занятий и расчет боеприпасов

№ занятия	Наименование занятий	Количество часов
1	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы.	2,5
2	Обучение подъему оружия для стрельбы.	2,5

№ занятия	Наименование занятий	Количество часов
3	Подгонка рукоятки пистолета по руке стрелка.	2,5
4	Устройство и назначение частей и механизмов пистолета для скоростной стрельбы по силуэтам.	
	Прицеливание и техника задерживания дыхания.	2,5
5	Изучение требований к конструкции пистолета согласно правилам соревнований. Весовые и линейные данные. Тренировка в изготовке, хватке и подъеме оружия для стрельбы.	2,5
6	Назначение и устройство компенсатора. Уход за оружием. Обучение встрече прицела взглядом во время подъема оружия для стрельбы.	2,5
7	Обучение нажиму пальцем на спусковой крючок.	2,5
8	Особенности спускового механизма пистолета и его отладка для скоростной стрельбы. Тренировка в подъеме оружия, встрече прицела взглядом и спуске курка.	2,5
9—10	Взаимодействие частей и механизмов пистолета. Тренировка в координации движений.	5,0
11	Обучение переносу огня с мишени на мишень.	2,5
12—14	Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Обучение спуску курка при переносе огня с мишени на мишень.	7,5
15	Упражнения для стрельбы из малокалиберного пистолета по пяти силуэтным мишеням. Обучение быстрому подъему оружия.	2,5
16—17	Обучение быстрому подъему оружия с закреплением суставов руки.	5,0
18	Обеспечение безотказности работы автоматики пистолета. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстром подъеме оружия.	2,5
19—22	Задержки, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень.	10,0
23—25	Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Тренировка в спуске курка, при переносе огня с мишени на мишень.	7,5
26—28	Время на стрельбу. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Тренировка в стрельбе 8-секундной серии.	7,5

№ занятия	Наименование занятий	Количество часов
29—31	Внутренняя баллистика. Овладение техникой стрельбы для 8-секундной серии и выработка зрительной памяти.	7,5
32—33	Внешняя баллистика. Овладение техникой стрельбы для 8-секундной серии и определение средней точки попадания (СТП)	5,0
34—35	Овладение техникой стрельбы для 8-секундной серии. Внесение поправок в прицел.	5,0
36—37	Обучение технике стрельбы для 6-секундной серии.	5,0
38—39	Овладение техникой стрельбы для 6-секундной серии.	5,0
40—42	Тренировка в стрельбе 8- и 6-секундных серий и определение результатов.	7,5
43—45	Обучение технике стрельбы для 4-секундной серии.	7,5
46—50	Овладение техникой стрельбы для 4-секундной серии.	12,5
51—54	Тренировка в стрельбе 4-секундной серии.	10
55—56	Тренировка для выработки чувства времени в скоростной стрельбе.	5,0
57—60	Тренировка в стрельбе 8-, 6- и 4-секундных серий.	10,0
61—63	Обязанности и права стрелков. Тренировка в упражнении МП-8.	7,5
64—65	Проведение контрольной стрельбы в упражнении МП-8.	5,0
66—69	Состав судейской коллегии. Тренировка в упражнении МП-8.	10,0
70—73	Совершенствование техники стрельбы в упражнении МП-8.	10,0
74—75	Участие в соревнованиях	5,0
Всего:		187,5
Резерв тренера		8,5
Итого:		196,0

РАСЧЕТ

боеприпасов на подготовку одного стрелка-спортсмена на 1-й разряд в упражнении МП-8 (в шт.)

1. Учебно-тренировочные стрельбы (в среднем)	3300—3500
2. Участие в соревнованиях	150—200
3. Резерв тренера	100
Итого	3800

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Скоростная стрельба по пяти силуэтным мишеням (упражнение МП-8) выполняется из малокалиберного пистолета, как правило, под укороченный патрон. Стрелок располагается в 25 м от мишеней, которые повернуты к нему боком (на ребро). Стрелок заряжает оружие и изготавливается к стрельбе, опускает руку с оружием вниз под углом не более 45° (относительно горизонта) и докладывает: «Готов». Через 2—4 с появляются 5 мишеней (силуэтов), и стрелок самостоятельно открывает огонь, производя пять выстрелов — по одному в каждую мишень. Поднимать руку с оружием для стрельбы разрешается с началом поворота мишеней. По правилам соревнований время на стрельбу следующее: две серии по 8 с, две серии по 6 с и две серии по 4 с. Это первая половина упражнения. Вторая половина выполняется в такой же последовательности. Перед каждым 30 выстрелами разрешается отстрелять 5 пробных за время не более 1 мин.

Упражнение МП-8 включает в себя следующие элементы: подготовку стрелка (положение рук, ног, туловища и головы); хватку (держание оружия кистью руки); подъем оружия для стрельбы 8-, 6- и 4-секундных серий; закрепление плечевого, локтевого и лучезапястного суставов; прицеливание во время подъема оружия и при переносе огня с мишени на мишень; спуск курка (нажим пальцем на спусковой крючок); перенос огня с мишени на мишень; действия стрелка по окончании серии выстрелов.

В целом оно выполняется следующим образом: приняв положение изготовки, спортсмен производит две-три

вскидки, проверяя правильность «выхода» оружия на правую мишень, и чтобы не пропустить начала поворота установки, направляет взгляд в сторону мишеней и докладывает: «Готов».

С началом поворота мишеней «на лицо» стрелок поднимает оружие, начинает нажимать спусковой крючок, «встречает взглядом» прицельное приспособление, выравнивает и контролирует мушку в прорези прицела от первого до последнего выстрела. Суставы руки закреплены. Подбородок прижат к плечу.

Вместе с остановкой оружия в центре первой мишени происходит выстрел. После выстрела, не опуская руки, за счет поворота туловища оружие переводится на следующую мишень. Палец быстро отводится вперед и вновь давит на спусковой крючок. И так отстреливаются все 5 выстрелов.

Сложность выполнения этого упражнения заключается не только в ограничении времени, но и координации всех действий стрелка. Быстрый темп стрельбы в сочетании с переносом огня по каждому из пяти мишеней требует от стрелка безукоризненного выполнения техники стрельбы, доведенной до автоматизма и твердо выработанного чувства времени.

Техника выполнения 8-, 6- и 4-секундных серий ничем не отличается друг от друга, только 6-, а особенно 4-секундные серии выполняются в более быстром темпе и за более короткий промежуток времени.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы

Стрелки, выполнившие нормативные требования в упражнениях МП-2 или МП-10, уже освоили такие элементы техники, как изготовка, подъем оружия, прицеливание и спуск курка по одной мишени. Однако выполнение упражнения по пяти силуэтам (упражнение МП-8) отличается от выполнения по одному силуэту и требует своего подхода к его разучиванию и выполнению.

Отличие в технике выполнения заключается в следующем:

время, затрачиваемое на производство первого выстрела 8-, 6- и 4-секундных серий по пяти мишеням, различное, а в стрельбе по одной мишени одно и то же или почти одно и то же;

стреляя по одной мишени после каждого выстрела, стрелок опускает оружие и вновь готовится для следующего. Стреляя по пяти мишеням, руку с оружием стрелок не опускает, а переносит огонь на следующую мишень посредством поворота туловища;

в стрельбе по пяти мишеням работа пальца, нажимающего на спусковой крючок, сочетается с переносом огня с мишени на мишень, чего нет в стрельбе по одной мишени.

Освоение упражнения МП-8 следует начинать с изготовки, которая должна обеспечить необходимую степень равновесия системы «стрелок — оружие». Изготовку нельзя рассматривать как нечто постоянное, неизменное, так как каждый человек обладает своими, только ему присущими особенностями — определенным ростом, весом, пропорцией частей тела, развитием мускулатуры и так далее. Поэтому и в изготовке не может существовать какого-либо шаблона, который мог бы подойти всем стрелкам. Тренер, исходя из комплекции стрелка,



Рис. 1. Изготовка стрелка для стрельбы

подбирает для него наиболее выгодный вариант изготовления (рис. 1).

Элементы изготовления будут повторяться и осваиваться на каждом тренировочном занятии.

По команде тренера стрелки без оружия поворачиваются налево, вытягивают правую руку в сторону мишени и прижимают подбородок к плечу, не наклоняя головы. Ноги располагают относительно средней мишени так, чтобы линия, проведенная через центры стоп ног, по своему направлению совпадала с плоскостью стрельбы или проходила несколько правее. Такая расстановка ног способствует беспрепятственному вращательному движению туловища при переносе огня с одной мишени на другую (рис. 2).

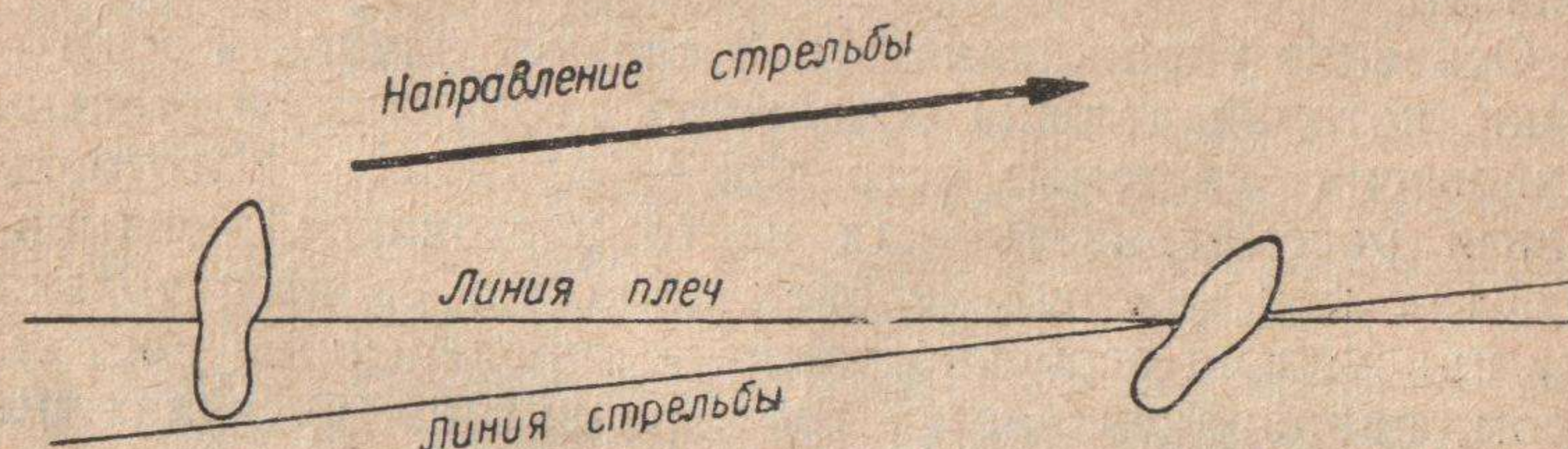


Рис. 2. Расстановка стоп ног стрелка

Голову следует фиксировать всегда в одном и том же положении, что позволит добиться однообразного прицеливания. В таком положении глаз стрелка смотрит на выемку верхней части вытянутой руки между большим и указательным пальцем. Туловище стрелка слегка откинута в левую сторону.

Рекомендуются следующие приемы для постановки ног, туловища, головы и рук:

обучаемые выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга. По команде тренера поворачиваются налево и отставляют левую ногу так, чтобы ширина постановки ног была чуть шире плеч. Руки опущены. Повторить 2—3 раза;

положение для стрельбы стоя без оружия. Руки опущены. Сделать 8—10 поворотов головой вправо, касаясь подбородком правого плеча. При этом наклон го-

ловы вперед или отклонение ее назад недопустимо. Повторить 5—8 раз;

вытянув руку в сторону мишени, повернуть голову вправо. Повторить 8—10 раз;

изготовившись без оружия, правую руку вытянуть в сторону мишени. Перестановкой ног обучаемые разворачивают туловище так, чтобы направление взгляда на мишень проходило между большим и указательным пальцами. Повторить 8—10 раз;

то же с оружием, направляя его и контролируя прицелом в центр мишени или в специально подготовленный белый кружок диаметром 10—12 см. При этом обучаемый каждый раз очерчивает мелом след своих стоп, для того чтобы найти среднее, наиболее приемлемое их положение.

Приемы для обучения держания (хватке) пистолета:

Следует помнить, что манера держания оружия имеет большое значение. Расслабление кисти руки или сжатие рукоятки пистолета во время стрельбы приводит обычно к ухудшению результатов: на мишенях появляются отрывы, бывают и промахи. Поэтому на удержание оружия следует обратить особое внимание.

В связи с различными анатомическими особенностями каждого человека, усилие сжатия рукоятки пистолета строго индивидуально. Оно должно быть достаточно плотным в пределах 5—8 кг, но не вызывать дрожания кисти руки.

Обучающиеся выстраиваются на огневом рубеже. Тренер на руке каждого обучаемого (у лучезапястного сустава) показывает, с каким усилием надо держать пистолет. Стрелки в свою очередь показывают на руке тренера, с каким усилием они сжимают рукоятку пистолета;

стрелки левой рукой берут пистолет за ствол, направляя его в сторону мишеней, и вкладывают рукоятку в кисть правой руки так, чтобы при вытянутой руке с оружием ось канала ствола проходила чуть левее предплечья. Рукоятку пистолета плотно обхватывают пальцами, кроме указательного, который накладывается на спусковой крючок суставом между первой (ногтевой) и второй фалангами. Повторить 8—10 раз;

взяв оружие, направить руку с пистолетом в сторону

мишени и закрыть глаза на 2—3 с. Открыть глаза и убедиться в правильности расположения мушки в прорези прицела. Расположения ровной мушки можно добиться посредством разворота рукоятки пистолета, в руке вправо, влево, а также опусканием и поднятием ствола пистолета за счет перемещения его рукоятки в кисти руки. Повторить 8—10 раз.

Занятия заканчиваются разбором, потом дается задание на дом: упражнения из ОФП для развития равновесия.

Занятие 2

Обучение подъему оружия для стрельбы

Согласно правилам соревнований стрелок держит оружие опущенным вниз под углом 45° . Из этого положения он поднимает оружие для стрельбы. Подъем оружия осуществляется двумя способами: плавный медленный (от начала до завершения подъема); быстрый неравномерный (вначале быстрый, а по мере «подхода» оружия к центру мишени подъем руки постепенно замедляется и останавливается). Замедление подъема руки начинается примерно у ног силуэтов (рис. 3).

Первый способ разучивается в начальной стадии обучения. Он дает правильное представление о выполнении подъема оружия. Второй способ дает возможность

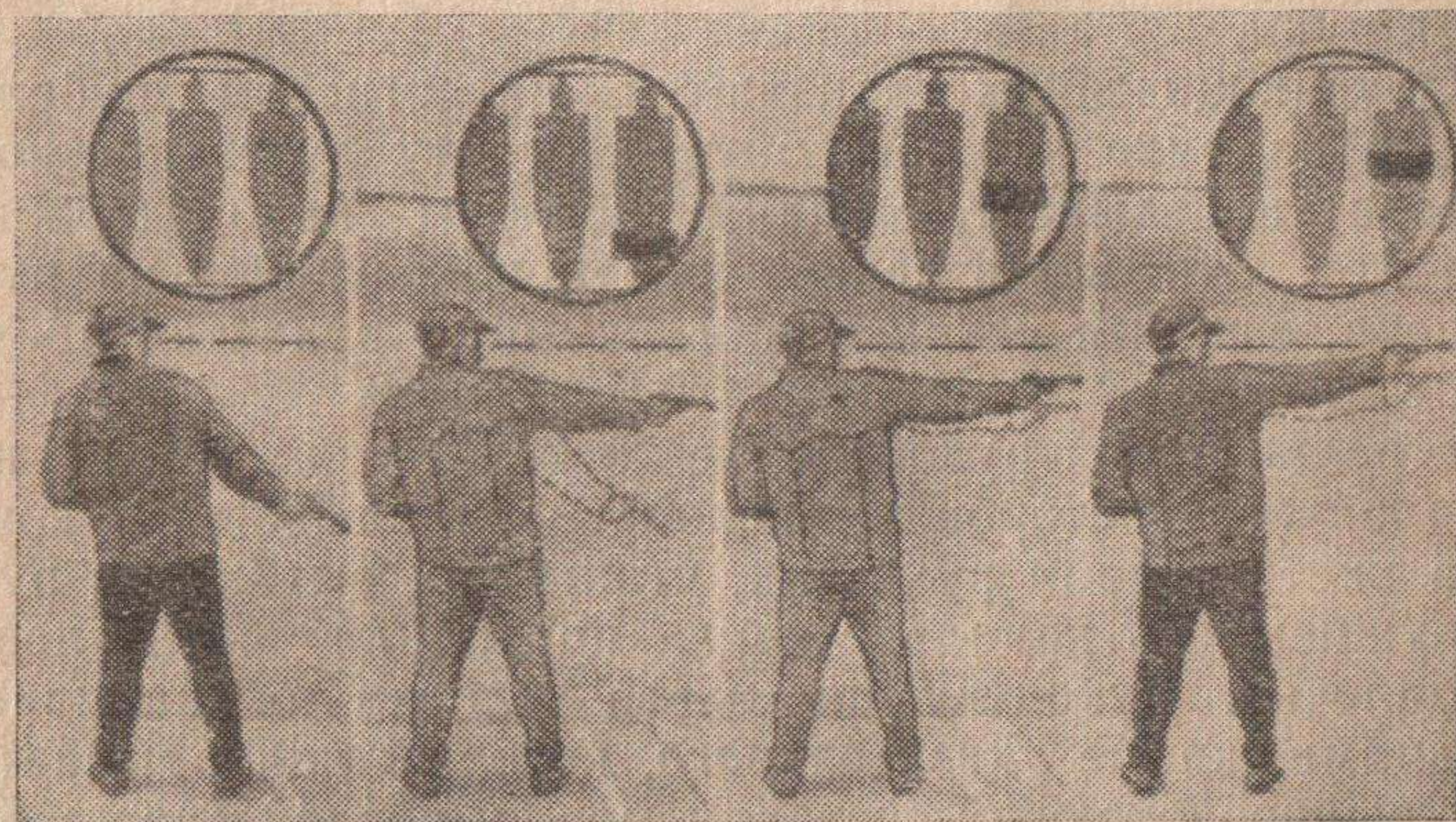


Рис. 3. Подъем оружия без подъема плеча. (Условно разбит на 4 фазы)

экономить время, особенно для 4-секундной серии и разучивается после освоения техники стрельбы всего упражнения.

Перенос огня с мишени на мишень осуществляется за счет поворота туловища, а не рукой. Поэтому вместе с подъемом оружия необходимо научить обучающихся закреплять плечевой сустав. Если стрелок во время подъема оружия не закрепляет плечевой сустав, то после каждого выстрела рука слегка опускается и огонь с мишени на мишень, как правило, переносится рукой, а не туловищем.

Закрепление руки в плечевом суставе должно быть жесткое, чтобы туловище и вынесенная вперед рука представляли собой как бы одно целое. Закрепление плечевого сустава осуществляется в трех вариантах:

1) до подъема оружия мышцы плечевого пояса напрягаются и тем самым закрепляют плечевой сустав. Во время подъема руки с оружием плечо вверх не поднимается;

2) изготавливаясь для стрельбы, до доклада о готовности, стрелок поднимает плечо и прижимает к нему подбородок. Рука опущена под 45° (рис. 4);

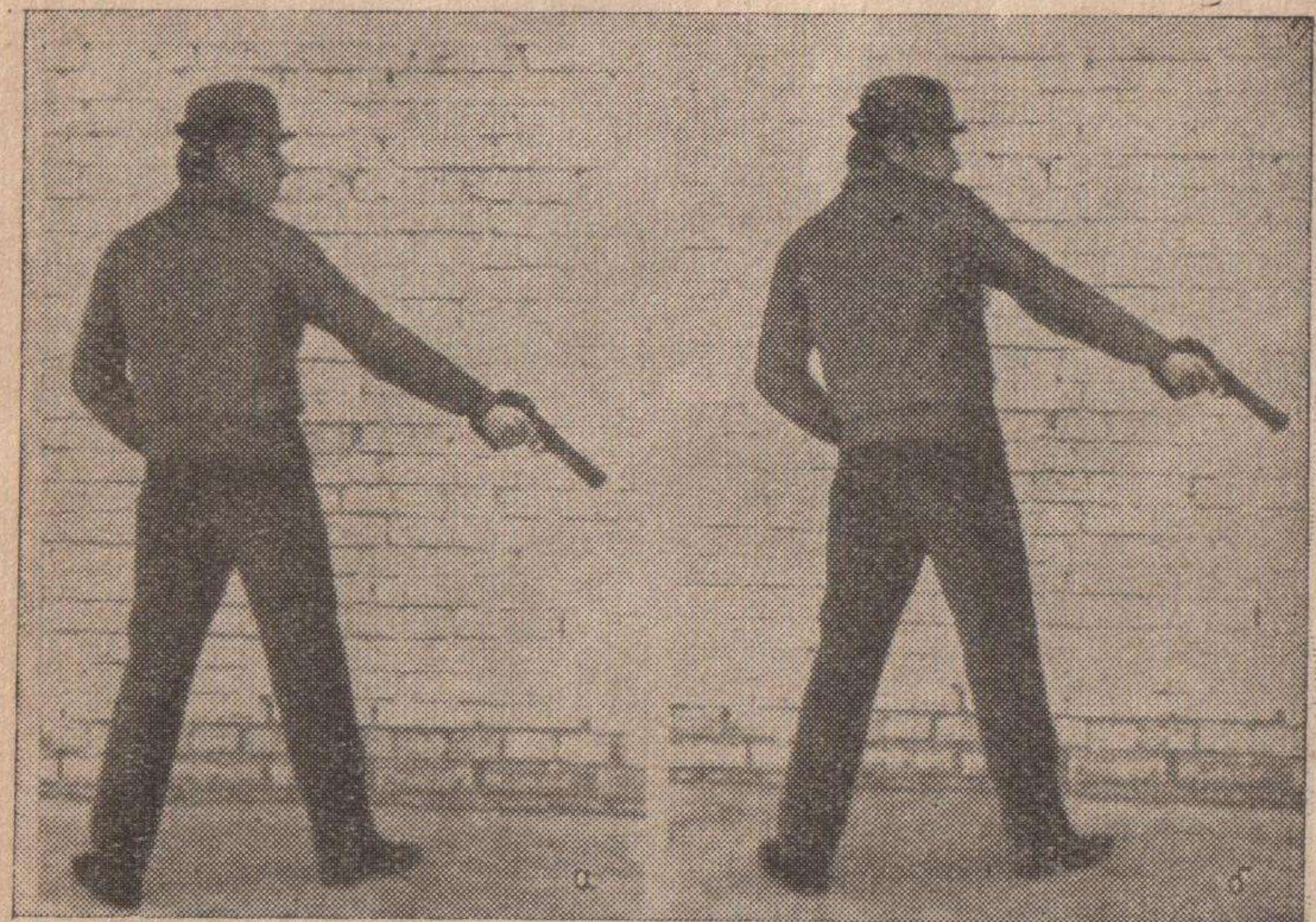


Рис. 4. Подъем плеча вверх до подъема руки с оружием: а — плечо опущено; б — плечо поднято

3) одновременно с началом поворота мишеней «на лицо» поднимается плечо, а вместе с ним и рука с оружием. Плечевой сустав закрепляется напряжением мышц и к нему прижимается подбородок (рис. 5).

В первом варианте плечо стрелка вверх не поднято и подбородок не прижат к нему. Голова стрелка как бы автономна, во время стрельбы вздрагивает от отдачи оружия и нередко глаз стрелка теряет мушку в прорези прицела.

Во втором варианте закрепление плечевого сустава осуществляется до подъема руки. Мышцы плеча напряжены, из-за чего скорость подъема уменьшается, что не выгодно для стрельбы 4-секундной серии.

Третий вариант является самым распространенным среди спортсменов высокого класса. Его преимущества заключаются в том, что закрепление плечевого сустава осуществляется во время подъема руки, а не раньше. Поднятое плечо соприкасается с подбородком и составляет одно целое. Поэтому голова находится всегда в одном положении, глаза стрелка — против прицела пистолета, что способствует однообразному контролю за прицелом в течение всей серии выстрелов.

Разучивать подъем оружия, как мы уже говорили,



Рис. 5. Подъем оружия начинается одновременно с подъемом

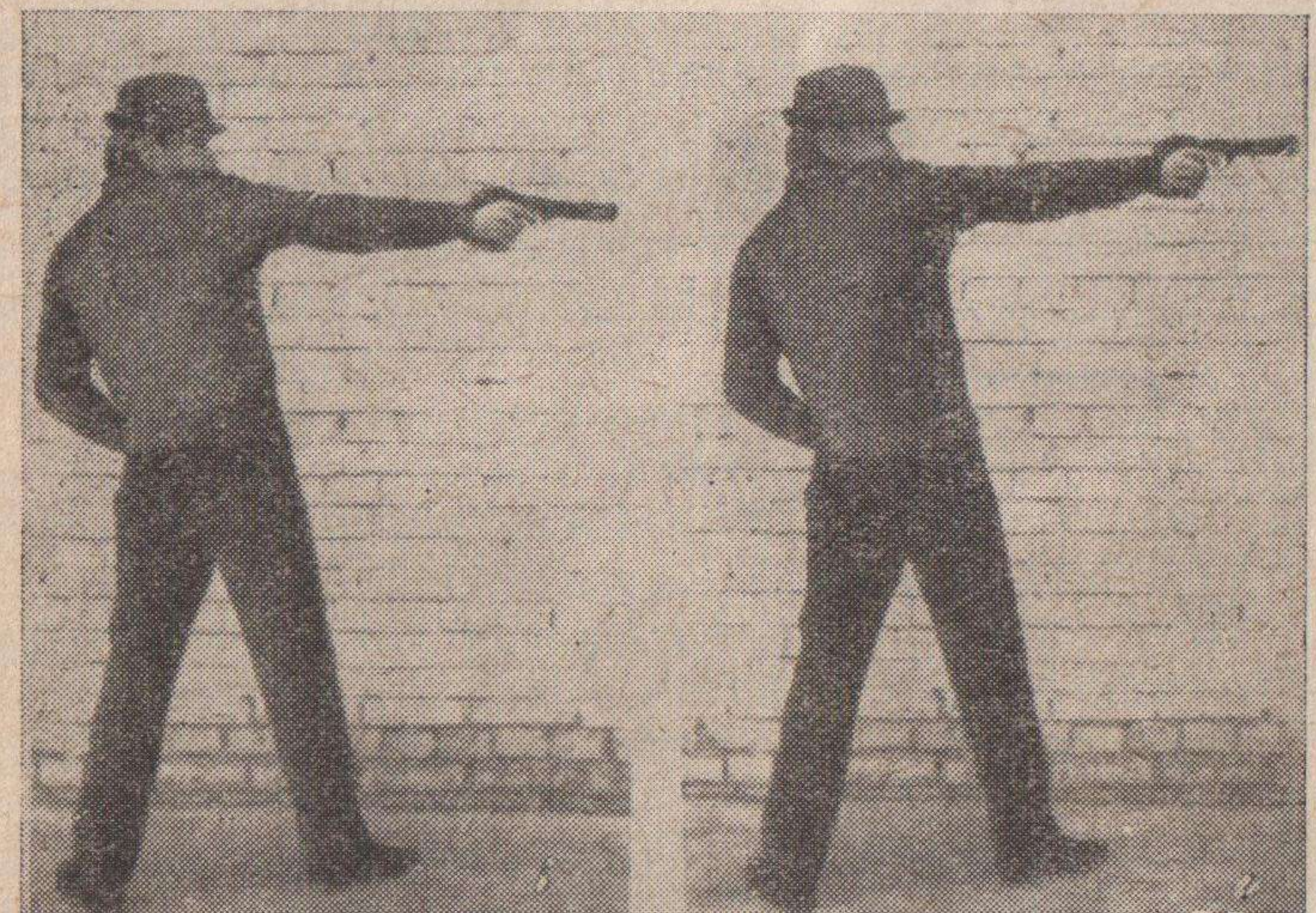
можно в классе или в тире. Предварительно для каждого обучаемого наклеить на фанеру вертикально две черных полосы изоляционной ленты высотой до 150 см на расстоянии 10 см друг от друга. Между верхними концами полосок обвести мелом круг диаметром 10 см, что будет обозначать высоту подъема оружия. Подъем руки без оружия или с оружием контролировать между полосками. Расстояние между полосками постепенно сужать, доведя его до 3—5 см.

Приемы для разучивания медленного подъема оружия:

изготовившись без оружия, произвести 10 медленных подъемов руки без ограничения времени. При этом необходимо следить, чтобы рука поднималась плавно строго вверх без рывка, без остановки и зигзагообразных движений;

10 медленных подъемов оружия без ограничения времени, без нажима пальцев на спусковой крючок и без прицеливания. Следить за плавным подъемом руки;

изготовившись без оружия, сделать 15 медленных подъемов руки. До подъема руки надо закрепить плечо



плеча вверх. (Условно разбито на 4 фазы а. б. в. г)

напряжением большой и малой грудных мышц переднего пучка дельтовидной мышцы так, чтобы плечо подавалось чуть влево (вариант 1);

20 подъемов руки с оружием. Следить, чтобы во время подъема не расслаблялись мышцы плеча, кисти руки и лучезапястного сустава;

изготовившись без оружия, поднять плечо вверх и прижать к нему подбородок. Сделать 15 подъемов руки. Следить, чтобы кисть руки поднялась чуть выше горизонтального положения (вариант 2);

20 подъемов руки с оружием, следить, чтобы во время подъема оружия плечо не опускалось.

Ранее мы говорили, что учебные группы комплектуются из стрелков, освоивших упражнения МП-2 и МП-10, поэтому в конце занятия можно провести стрельбу десятью патронами в центр неподвижного силуэта без ограничения времени.

Занятие заканчивается разбором, потом дается задание на дом: подъемы руки без оружия с закреплением плеча. Приемы — третий и пятый.

З а н я т и е 3

Подгонка рукоятки пистолета по руке стрелка

По правилам соревнований на пистолете разрешается иметь полуортопедическую рукоятку, изготовленную специалистами из дерева (рис. 6). Оружейный мастер

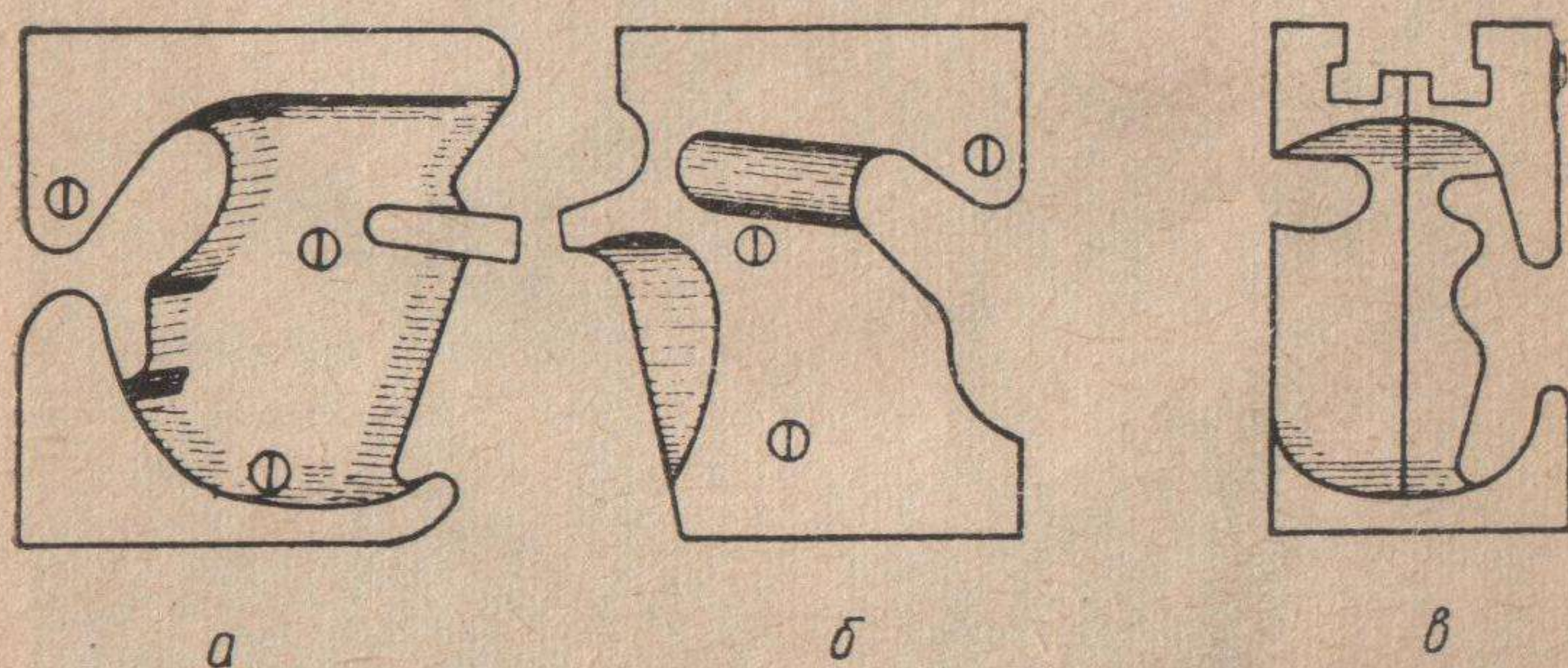


Рис. 6. Форма рукоятки, изготовленная из дерева: а — правая сторона; б — левая сторона; в — в сборе (вид сзади)

предварительно обрабатывает рукоятку под руку стрелка с допусками, подгоняет и привертывает к пистолету. Затем рукоятка подгоняется по форме лицевой и тыльной сторон кисти стрелка. Однако «тесная» рукоятка недопустима. Для проверки правильности подгонки рукоятки по руке обучающийся после прицеливания по белому листу бумаги, не опуская оружия, закрывает глаза на 2—3 с. Открыв глаза, надо убедиться, правильно ли расположена мушка в прорези прицела. Проверив таким образом расположение мушки 3—5 раз, стрелок определяет правильность подгонки рукоятки и «хватки». При этом лучезапястный сустав каждый раз «закрепляется» напряжением мышц и сухожилий предплечья и кисти руки.

Подогнать рукоятку по руке стрелка так, чтобы мушка находилась точно в прорези прицела, не всегда удается. Поэтому, если мушка в прорези прицела смещается в одну и ту же сторону, необходимо продолжить подгонку рукоятки путем подклейки и подрезки ее. Правильно подогнанная по руке стрелка рукоятка способствует однообразию в удержании оружия. И подгонка рукоятки, и ее проверка ведется под непосредственным наблюдением и с участием тренера.

Места подрезки и подклейки рукоятки можно определять следующим образом.

Пример 1. Мушка прижимается к левой стороне прорези прицела. Для исправления этого положения на рукоятке в местах ее соприкосновения с мышцей большого пальца и нижней внутренней части ребра ладони наклеить тонкую кожицу или слой мелких опилок, смешанных с клеем БФ-2 или № 88.

В местах соприкосновения рукоятки с тыльной частью кисти руки снять стамеской, рашпилем или наждачной бумагой такую же толщину с рукоятки.

Пример 2. Если мушка прижата к правой стороне прорези прицела, то подрезку и подклейку следует делать в противоположных местах, то есть там, где кисть руки касается рукоятки тыльной частью, подклеить, а где ладонью — срезать.

Пример 3. Мушка во время прицеливания опускается вниз (тонет). Часть рукоятки, которая соприкасается с выемкой между указательным и большим пальцами,

подрезать, а в местах касания нижней части кисти руки подклеить такую же толщину, какую срезали.

Пример 4. Если вершина мушки становится выше гривки целика, то подклейка, подрезка и зачистка рукоятки ведутся в противоположных местах: внизу выбирается, а сверху подклеивается.

В конце занятия необходимо проверить подгонку рукоятки, как описано выше, без стрельбы, а затем и со стрельбой десятью выстрелами по неподвижному силуэту в неограниченное время. При этом стрелок должен следить за хваткой пистолета и за закреплением лучезапястного сустава.

Занятие заканчивается разбором и заданием на дом упражнений из ОФП для развития силы рук.

Занятие 4

Устройство и назначение частей и механизмов пистолета для скоростной стрельбы по силуэтным мишеням.

Прицеливание и техника задерживания дыхания

Закрывать левый глаз можно кусочком бумаги или картона, закрепленным резинкой или на головном уборе. В этом случае веки обоих глаз остаются открытыми, свет в глаза попадает одинаково, а периферическое зрение помогает стрелку сохранить хорошую устойчивость. Техника изготовления стрельбы и хватка оружия тесно связаны с техникой прицеливания. Тренер рисует мелом расположение прицела и место прицеливания на мишенях. Мушки на пистолетах заводского изготовления квадратные. Ширина их 3—5,5 мм. При прицеливании по силуэту на 25 м она входит в ширину «десятки». Форма прорези на прицеле применяется как полукруглая, так и квадратная. Ширина прорези прицела должна быть такой, чтобы во время прицеливания были четко видны просветы слева и справа мушки. Стрелки подбирают ширину мушки и прорези прицела по своему зрению. Однако узкая прорезь не обеспечивает высоких результатов.

Техника задерживания дыхания такова: стрелок делает 2—3 глубоких вдоха и выдоха. Затем задерживает дыхание и сосредоточивает свое внимание на выполнении техники стрельбы. Одни стрелки задерживают ды-

хание на полувыходе, другие — на полном выдохе, третьи — на полувдохе. Надо помнить, что постановка дыхания связана не только с производством каждого выстрела в отдельности, но и с успешным выполнением всего упражнения в целом.

Приемы для обучения задерживания дыхания без оружия:

сделать 3—4 глубоких вдоха и выдоха, причем после каждого выдоха задержать дыхание на 3—5 с;

сделать глубокий вдох, задержать дыхание на полувыходе на 8—10 с, повторить 5—8 раз;

сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, задержать дыхание на выдохе на 8—10 с, повторить 5—8 раз;

сделать полувдох и задержать дыхание на 8—10 с, повторить 3—5 раз;

сделать 4—5 глубоких вдоха и выдоха, задержать дыхание на выдохе на 10 с, повторить 4—5 раз.

Приемы задерживания дыхания во время подъема оружия:

сделать 3—4 глубоких вдоха и выдоха, задержать дыхание на выдохе, медленно поднять оружие и закрепить плечо напряжением мышц, повторить 14—15 раз;

сделать 2—3 вдоха и выдоха, задержать дыхание на выдохе, поднять и «закрепить» плечо, прижать к нему подбородок, плавно поднять оружие. Повторить 20 раз, следить, чтобы рука с оружием поднялась на уровень глаза стрелка;

то же, 20 медленных подъемов оружия по одному неподвижному силуэту без ограничения времени и нажима пальцем на спусковой крючок; следить за расположением мушки в прорези прицела от начала до завершения подъема и задержкой дыхания;

практическая стрельба — 10 выстрелов по одному неподвижному силуэту.

Произвести разбор занятия, дать задание на дом — упражнения из ОФП на закрепление и расслабление мышц.

Занятие 5

Изучение требований к конструкции пистолета согласно правилам соревнований. Весовые и линейные данные.

Тренировка в изготовке, хватке и подъеме оружия для стрельбы

Приемы тренировки без стрельбы:

изготовившись без оружия, вытянуть слегка сжатую в кулак правую руку в сторону мишени, взгляд направить между большим и указательным пальцами на центр мишени, закрыть глаза на 2—3 с. Открыть глаза и убедиться в правильности направления руки. В случае отклонения руки вправо или влево развернуть туловище перестановкой ног. Повторить упражнение 4—5 раз;

то же с оружием, при этом контроль за наводкой вести через прицел, повторить 4—5 раз;

произвести 10 подъемов руки без оружия, следить за плавным подъемом руки и закреплением плечевого сустава;

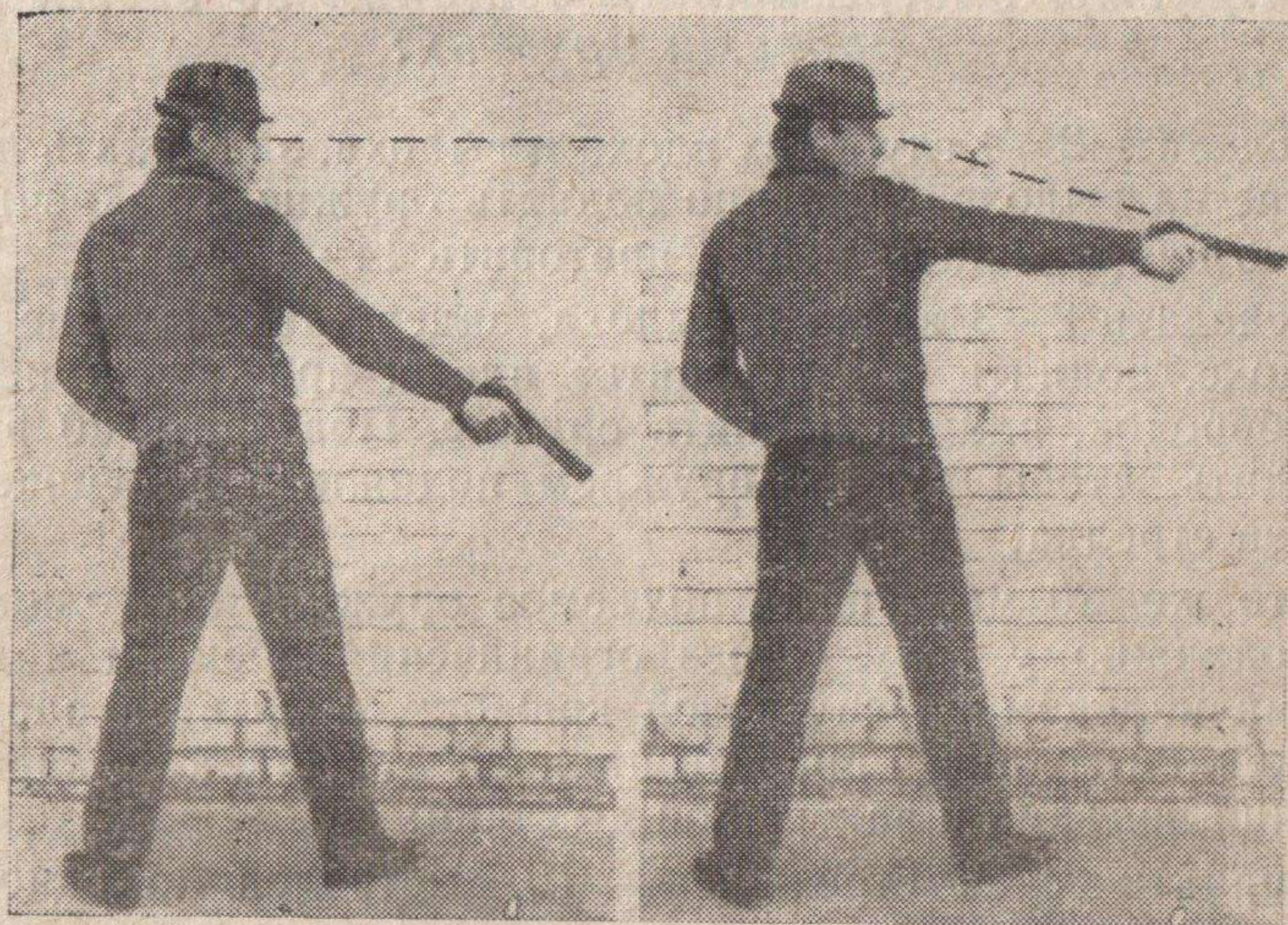


Рис. 7. Встреча прицела взглядом:

а — до поворота мишеней «на лицо»; б — во время поворота мишеней «на лицо»

20 подъемов оружия без прицеливания и нажатия пальцем на спусковой крючок. Следить за плавным подъемом пистолета, закреплением плечевого и лучезапястного сустава кистью руки;

то же, 20 подъемов оружия, сопровождая взглядом прицел от начала до завершения подъема;

поднять плечо вверх, закрепить его и прижать к нему подбородок. Поднять 20 раз руку без оружия, сопровождая ее взглядом;

то же, сделать 20 подъемов оружия, выравнивая мушку в прорези прицела от начала подъема до его завершения;

практическая стрельба — 15 выстрелов по одному неподвижному силуэту в неограниченное время.

Занятие заканчивается разбором и заданием на дом упражнения из ОФП для развития выносливости.

Занятие 6

Назначение и устройство компенсатора. Уход за оружием.

Обучение встрече прицела взглядом во время подъема оружия

Во время выполнения упражнения до начала подъема оружия стрелок смотрит на мишени, чтобы не упустить момент начала их поворота. С началом поворота мишеней стрелок поднимает пистолет, встречает взглядом прицел, выравнивает и контролирует мушку от начала встречи до завершения выстрела, или серии выстрелов (рис. 7). В момент опускания взгляда на прицел не должно быть остановки руки и наклона туловища вперед. Надо помнить, что стрелок должен ясно видеть прицельное приспособление. Если стрелок смотрит на мишень, то он не замечает отклонения мушки в прорези прицела, а это ведет к плохим попаданиям.

Приемы для обучения без стрельбы:

произвести 20 медленных подъемов руки без оружия, встречая взглядом вытянутый указательный палец поднимающей руки;

сделать 30 медленных подъемов оружия без ограничения времени и без нажима пальцем на спусковой

крючок, встречая взглядом прицел на полпути, выравнивая мушку и контролируя ее до окончания подъема;

поднять плечо и закрепить его. Сделать 50 подъемов пистолета со встречей прицела взглядом. Следить за своевременной остановкой оружия в горизонтальном положении.

В заключение проводится практическая стрельба: 15 выстрелов по одному неподвижному силуэту в неограниченное время со встречей прицела взглядом. Следите при этом за закреплением плеча.

Заканчивая занятие, надо сделать его разбор и дать задание на дом: встреча руки взглядом при ее подъеме.

Занятие 7

Обучение нажиму пальцем на спусковой крючок

Сложность техники производства выстрела заключается в том, что одновременно надо выполнить следующие элементы: поднять оружие, закрепить плечевой, локтевой и лучезапястный суставы, встретить прицельное приспособление взглядом и выжать спусковой крючок.

Все эти элементы должны быть разучены и освоены в комплексе и доведены до автоматизма.

Быстрый и меткий выстрел по первой мишени возможен лишь в том случае, если нажатие на спусковой крючок будет производиться быстро с началом подъема оружия, а в завершающую фазу подъема медленно и плавно. Если стрелок начнет нажимать на спусковой крючок тогда, когда оружие будет поднято и прицел находится против центра мишени, то плавного нажатия на спусковой крючок не произойдет, так как стремление выиграть время за счет сокращения срока спуска курка приведет к дерганию за спусковой крючок и тем самым к смещению наводки оружия в самый ответственный момент производства выстрела. Поэтому нажим на спусковой крючок надо начинать вместе с началом подъема оружия.

Примерное распределение нажима пальцем спускового крючка будет выглядеть так: за первую половину подъема оружия (при условии, что ход спускового крючка 4 мм) стрелок выжимает 2,5—3 мм, а оставшиеся 1—1,5 мм выжимает за вторую половину подъема. Это

значит, что завершающая фаза нажима на спусковой крючок более плавная, чем начальная.

Разучивание спуска курка для производства первого выстрела необходимо начинать с имитирующих движений пальцем.

Приемы для обучения без стрельбы:

рука согнута в локте и прижата к туловищу, кисть руки в 20 см от груди, сделать 30 равномерных сгибаний указательным пальцем, имитируя нажим на спусковой крючок. Амплитуда движения пальца 2—3 см;

удерживая пистолет в 20 см от груди, чуть сваленным вправо и направленным в сторону мишеней, сделать 20 нажимов пальцем на спусковой крючок. В этом случае стрелок сам наблюдает движение пальца и исправляет свои ошибки (рис. 8);

произвести 20 подъемов руки без оружия из исходного положения, кисть руки сжать в естественном положении, указательный палец вытянут. Палец сгибается с момента подъема руки, имитируя нажим на спусковой крючок;



Рис. 8. Стрелок наблюдает за работой пальца, нажимающего на спусковой крючок

выполнить 20 подъемов оружия с нажимом пальцем на спусковой крючок по 5 неподвижным мишеням в неограниченное время. Спуск курка по первой мишени и нажатие на спусковой крючок при переводе оружия на остальные;

то же, 20 подъемов оружия, встречая взглядом прицельное приспособление.

Практическая стрельба: 15 выстрелов по одному неподвижному силуэту в неограниченное время, стремясь правильно выполнить разученные элементы.

В заключение произвести разбор занятия, дать задание на дом: сгибание пальца, имитируя нажим на спусковой крючок.

Занятие 8

Особенности спускового механизма пистолета и его отладка для скоростной стрельбы. Тренировка в подъеме оружия, встрече прицела взглядом и спуске курка

Приемы тренировки без стрельбы:

выполнить 20 нажимов пальцем на спусковой крючок пистолета, удерживая его в 20 см от груди. Оружие свалено чуть вправо и направлено в сторону мишеней;

выполнить 40 подъемов оружия с нажатием пальцем на спусковой крючок и с прицеливанием по одному неподвижному силуэту. Повторить этот прием дважды. Поворачивать мишени на лицо надо после доклада стрелка о готовности, убирать на ребро — после спуска курка пистолета.

Практическая стрельба:

5 выстрелов по одному неподвижному силуэту в неограниченное время. Пистолет заряжать 5 патронами. За один подъем оружия — один выстрел;

сделать 10 выстрелов по одному появляющемуся силуэту в неограниченное время (два раза по пять).

В заключение произвести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для координации движений.

Занятия 9—10

Взаимодействие частей и механизмов пистолета. Тренировка в координации движений

Изготовившись с оружием, поднять плечо вверх и закрепить его. Сделать 20 подъемов оружия с нажатием пальцем на спусковой крючок по неподвижным мишеням в неограниченное время. Следить за закреплением плечевого сустава.

Повторить прием, сделав 20 подъемов оружия со спуском курка по одному появляющемуся силуэту в неограниченное время. Поворот мишеней на лицо надо выполнять после доклада стрелка о готовности, убирать на ребро — после спуска курка.

Изготовившись, выполнить 30 подъемов оружия со спуском курка по одному появившемуся силуэту со временем не более 3 с. Следить за закреплением плеча, кисти руки, лучезапястного и локтевого суставов. Повторяя этот прием, сделать 30 подъемов оружия по одному появляющемуся силуэту со временем не более 2,5 с.

Практическая стрельба: 20 выстрелов по одному появляющемуся силуэту со временем не более 3 с на выстрел.

В заключение производится разбор занятий и дается задание на дом — упражнения из ОФП для координации движений.

Занятие 11

Обучение переносу огня с мишени на мишень

Перенос огня с одного силуэта на другой производится не изолированным движением руки, а поворотом всего туловища, с жестко закрепленным плечевым, локтевым и лучезапястным суставами руки, удерживающей пистолет.

Закрепление руки в суставах осуществляется напряжением мышц и связок. Говоря об этом, необходимо учитывать специфику скоростного упражнения, где малейшее расслабление мышц приводит к ухудшению устойчивого положения оружия во время стрельбы.

Следует помнить о том, что особое значение в меткой скоростной стрельбе играет лучезапястный сустав, который необходимо закреплять как можно жестче.

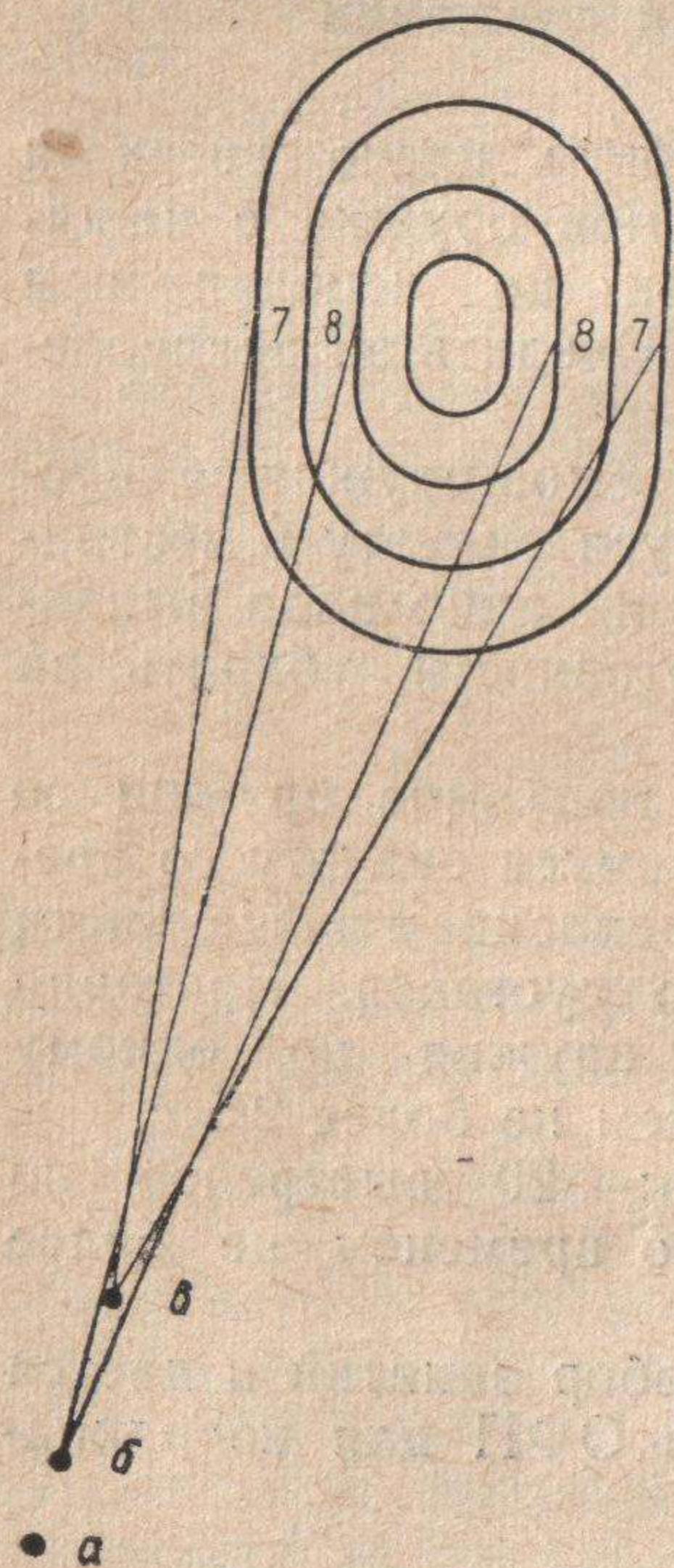


Рис. 9. Зависимость отклонения направления оружия от центра мишени от движений различных частей тела (а — туловище стрелка, б — плечевой сустав, в — лучезапястный сустав)

Ошибка, наблюдаемая не только у начинающих стрелков, но и у мастеров, состоит в том, что в момент подъема оружия и во время стрельбы они расслабляют лучезапястный сустав и кисть руки. Малейшее расслабление сухожилий лучезапястного сустава влечет за собой его большую подвижность, чем плечевого сустава (рис. 9). Только постоянный контроль может предотвратить расслабление. Поэтому в начальном периоде обучения укреплению мышц и связок руки следует уделить первостепенное внимание.

Приемы для обучения без стрельбы:

изготовиться без оружия, руки на пояс, ноги поставить чуть шире плеч, проделать 10 поворотов туловищем вправо и влево до предела, не сдвигая стопы ног; положить левую руку на бедро, правую вытянуть вперед, подбородок прижать к плечу, сделать 10—15 поворотов туловищем вправо и влево до предела. Следить за закреплением плечевого сустава;

сделать 10—15 поворотов туловищем вправо и влево в пределах ширины силуэтной установки, повороты фиксировать вытянутой рукой;

20 поворотов туловищем справа налево, делая короткие остановки на 1—2 с против каждой мишени, остановку фиксировать верхней частью кисти вытянутой руки;

изготовиться без оружия по средней мишени. Поворотом туловища перевести руку на правую мишень. Оставаясь в таком положении, опустить и несколько раз поднять руку для проверки наведения ее на правую мишень. Поднять руку и короткими поворотами туловища справа налево фиксировать остановку руки против центра каждой мишени. Повторить 8—10 раз. Следить за закреплением плечевого сустава;

то же с оружием по неподвижным мишеням в неограниченное время, без нажима пальцем на спусковой крючок. Контроль за прицелом осуществлять как во время подъема, так и во время остановки оружия против каждой мишени. Следить за закреплением плечевого и лучезапястного суставов и постоянным усилием сжатия рукоятки пистолета повторить 18—20 раз;

изготовиться с оружием по средней мишени, не опуская руки, перевести его на правую мишень. Короткими поворотами туловища справа налево фиксировать остановку оружия против каждой мишени. Следить за закреплением суставов руки. Повторить 20 раз;

то же, но перед поворотом туловища закрыть глаза, после перевода оружия на следующую мишень открыть глаза и убедиться в правильности направления оружия. Этот прием поможет выработать мышечное чувство при переносе огня с мишени на мишень. Повторить 15 раз.

Практическая стрельба: 15 выстрелов по одному появляющемуся силуэту, 3 с на выстрел.

В заключение провести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития ловкости.

Занятия 12—14

Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Обучение спуску курка при переносе огня с мишени на мишень.

Работа пальца, нажимающего на спусковой крючок, при переносе огня с одной мишени на другую, должна вестись с ювелирной точностью. После первого выстрела палец быстро отводится вперед от спускового крючка на 1—2 мм. Спусковая тяга становится в зацепление с шепталом, а указательный палец подготовлен для сле-

дующего нажима. В это время туловище вместе с рукой и оружием поворачиваются на следующую мишень. В тот момент, когда оружие находится между мишенями, палец вновь накладывается на спусковой крючок и энергично, но плавно давит на него. По мере подхода оружия к центру следующей мишени палец ослабляет свое давление на спуск. Короткая остановка оружия против мишени — выстрел. Цикл движений повторяется (рис. 10).

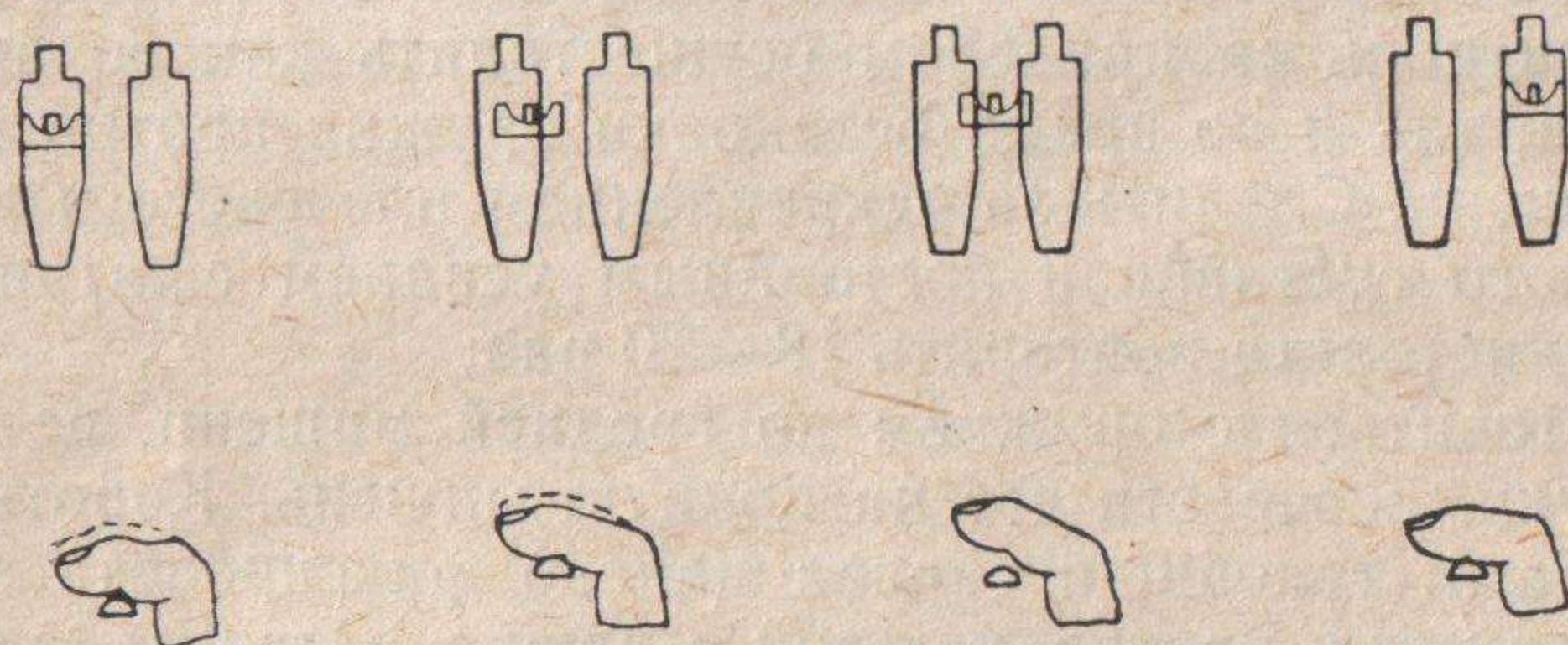


Рис. 10. Работа пальца, нажимающего на спусковой крючок при переносе огня с мишени на мишень. Стрельба ведется справа налево

Приемы для обучения без стрельбы:

правая рука согнута, локоть прижат к туловищу, кисть руки находится в 20 см от груди и слегка сжата. Быстрое отведение пальца вперед и его медленное сгибание, т. е. имитация нажима на спусковой крючок. Во время разгибания пальца туловище короткими движениями на 2—3 см поворачивается влево. Повторить прием 20—30 раз;

то же с использованием большого пальца руки для сопротивления сгибания указательного пальца, повторить 15—20 раз;

для наблюдения за работой пальца, нажимающего на спусковой крючок, взять в руку оружие, направить его на мишень, несколько свалив вправо. Следить, чтобы нажим на спусковой крючок был плавным, с небольшим ускорением в начальной фазе, замедлением в завершающей. Повторить прием 20—30 раз. Во время отведения пальца от спускового крючка производится короткий поворот туловища влево;

изготовиться без оружия против развернутой «налицо» силуэтной установки, рука опущена вниз под 45°, кисть слегка сжата в кулак, указательный палец вытянут. Во время подъема руки указательный палец сгибается. При повороте туловища на следующую мишень палец надо быстро разогнуть и вновь согнуть (имитация нажима на спусковой крючок). Повторить прием 10—15 раз;

то же с оружием без стрельбы и без ограничения времени повторить 30 раз.

Практическая стрельба: три серии выстрелов со временем не более 10 с на серию по неподвижным мишеням. Следить за закреплением суставов руки и работой пальца, нажимающего на спусковой крючок.

В заключение произвести разбор занятия и дать задание на дом: сгибание и разгибание пальца — имитация нажима на спусковой крючок.

Занятие 15

Упражнение для стрельбы из малокалиберного пистолета по пяти силуэтным мишеням. Ознакомление и обучение быстрому подъему оружия

Быстрый подъем оружия необходим для экономии времени и совершается следующим образом: две трети расстояния от начала подъема до завершения его рука движется в быстром темпе, затем темп постепенно замедляется, и рука останавливается в горизонтальном положении, против центра мишени. При этом особое внимание надо обратить на то, чтобы рывок вверх не оказался очень сильным, в противном случае стрелок поднимает пистолет выше центра мишени. Опуская его, стрелок теряет драгоценные доли секунды. Только путем постепенной отработки приема можно предотвратить подъемы оружия выше центра мишени. В данном случае мы разучиваем третий вариант подъема оружия (см. занятие 2).

Приемы для разучивания быстрого подъема оружия без стрельбы:

изготовившись без оружия, рука должна быть опущена под 45°, произвести 10 подъемов плеча, прижимая к нему подбородок;

изготовившись без оружия, поднять и закрепить плечо, прижать к нему подбородок, быстро поднять руку с постепенным замедлением. Повторить 10 раз;

изготовившись без оружия, рывком поднять плечо и прижать к нему подбородок. Мышцы плеча, как бы подхватывая руку, поднимают ее до горизонтального положения. Подъем руки завершить постепенным замедлением (см. рис. 5), следить за закреплением локтевого и лучезапястного суставов. Повторить 20 раз;

то же, встречая руку взглядом на полпути, повторить 10 раз;

то же, сгибание указательного пальца во время подъема руки (имитация спуска курка) вначале быстрое, а по мере замедления подъема руки палец тоже замедляет свое движение и останавливается в тот момент, когда рука прекратит движение. Повторить 15 раз;

то же, с оружием, без нажатия пальцем на спусковой крючок. Повторить 20 раз;

то же, с нажатием пальцем на спусковой крючок. Повторить 20 раз.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по одному неподвижному силуэту со временем не более 2,5 с на выстрел. Следить за правильным выполнением подъема руки.

Две серии по пяти неподвижным мишеням со временем не более 10 с на серию. Следить за закреплением кисти руки. В заключение произвести разбор занятия и дать задание на дом: упражнения из ОФП на развитие реакции.

Занятие 16—17

Обучение быстрому подъему оружия с закреплением суставов руки.

Приемы для обучения без стрельбы:

изготовившись без оружия, поднять плечо вверх и прижать к нему подбородок. Поднять руку до горизонтального положения, следить, чтобы кисть руки не поднималась выше уровня глаз. Повторить 20—25 раз;

изготовившись с оружием, рывком поднять плечо и прижать к нему подбородок; руку с оружием, опущенную под 45°, не поднимать. Повторить 10—25 раз;

изготовившись с оружием, рывком поднять плечо, а вместе с ним и руку. Подбородок прижать к плечу. Подъем руки с оружием постепенно замедляется, и рука останавливается против центра мишени. Повторить 40 раз.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по одному появляющемуся силуэту со временем не более 2,5 с на выстрел. Следить за подъемом и закреплением плеча.

Три серии по пяти появляющимся мишеням со временем не более 10 с на серию. Следить, чтобы перенос огня осуществлялся поворотом туловища.

Затем произвести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП на развитие реакции.

Занятие 18

Обеспечение безотказности работы автоматики пистолета. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстром подъеме оружия

От первого выстрела зависит отстрел всей серии. Если стрелок запаздывает с первым выстрелом на 2—3 десятых доли секунды, то ему надо ускорить темп стрельбы, чтобы успеть поразить последнюю мишень. Ускорение темпа нарушает координацию движений, из-за чего выстрелы, как правило, неприцельные. Во избежание этого надо следить, чтобы палец во время подъема оружия давил на спусковой крючок с постепенным замедлением. Разучивая быстрый подъем оружия, спуск курка и прицеливание следует обратить внимание на их согласованность. От согласованности действий в быстром темпе стрельбы во многом зависит искусство производства первого выстрела.

Приемы для обучения без стрельбы:

изготовившись без оружия, кисть руки слегка сжать, указательный палец разогнуть. В момент подъема плеча и руки вверх палец сгибать. Повторить 10—15 раз;

то же, руку встречать взглядом на полпути. Повторить 10—15 раз;

то же, с оружием, без нажатия пальцем на спусковой

стрельбы в медленном темпе, можно постепенно сокращать время на серию выстрелов.

Приемы для тренировки без стрельбы:

сделать 30 подъемов оружия на первую появляющуюся мишень со временем не более 2,5 с на выстрел. Время производства «выстрела» определяется по щелчку курка:

сделать 30 подъемов оружия с переводом после спуска курка на второй силуэт. Время на два выстрела не более 4 с. Мишени убираются по истечению времени;

выполнить 40 подъемов оружия с последующим переводом на остальные мишени с нажимом пальцем на спусковой крючок. Время на каждые пять «выстрелов» не более 9 с.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первому силуэту; 20 выстрелов по первому и второму силуэтам; 4 серии по 5 силуэтам.

На 27-м занятии практическая стрельба проводится девятью сериями по появляющимся силуэтам. Убирать мишени на ребро после отстрела серии.

На 28-м занятии практическая стрельба проводится девятью сериями по появляющимся силуэтам с общим временем не более 9 с на серию. Поворот силуэтов на лицо осуществляют после доклада стрелка о готовности, а убирают на ребро по истечении контрольного времени.

В заключение выполняется разбор занятий и дается задание на дом — упражнения из ОФП для развития выносливости, равновесия и координации движений.

Занятия 29—31

Внутренняя баллистика. Овладение техникой стрельбы для 8-секундной серии и выработка зрительной памяти

Наряду с освоением техники стрельбы каждому стрелку необходимо развивать зрительную память. Развитие зрительной памяти в стрельбе — запоминание положения мушки в прорези прицела и прицела по отношению к мишеням. Оно будет усваиваться быстрее, если стрелок все свое внимание сосредоточивает на прицельном приспособлении, а не на мишени.

На тренировках без стрельбы или со стрельбой стрелки после каждой серии зрительно воспроизводят в памяти и записывают в стрелковой книжке воображаемые пробоины на мишенях, исходя из положения прицела на каждом силуэте и мушки в прорези прицела.

После практической стрельбы сверяют свои отметки в стрелковой книжке с пробоинами на мишенях.

Приемы для освоения техники и выработки зрительной памяти без стрельбы:

выполнить 20 подъемов оружия на первую мишень со спуском курка; после каждых 5 подъемов записать в стрелковую книжку воображаемые попадания, согласно положению прицела на мишени во время спуска курка (щелчка курком);

произвести 20 подъемов оружия на первую и вторую мишени. Запись воображаемых попаданий вести после каждых 5 подъемов;

30 подъемов оружия с переводом его на остальные мишени.

Положение прицела фиксировать: на первой мишени — в момент щелчка курком, на остальных — в момент остановки оружия и окончания давления пальцем на спусковой крючок. Запись «пробойн» в стрелковой книжке вести после каждой серии «выстрелов».

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени со временем не более 2,5 с; 12 выстрелов по первой и второй мишеням (запись в стрелковую книжку вести после каждых 6 выстрелов), 6 серий по 5 мишеням.

Занятие заканчивается разбором и заданием упражнений на дом по воспитанию зрительной памяти. Например, посмотреть 1—2 с на выбранный объект, отвернуться и воспроизвести в памяти все, что видел, вплоть до мелочей.

Занятия 32—33

Внешняя баллистика. Овладение техникой стрельбы для 8-секундной серии и определение средней точки попадания (СТП)

Как определить СТП по одному силуэту, обучающиеся освоили в упражнениях МП-2 и МП-10. После отстре-

ла серии по пяти мишеням, расположение пробоин может, например, выглядеть таким образом, как показано на рис. 12. Записывая пробоины в стрелковой книжке, неопытный стрелок не всегда может точно определить место расположения СТП во всех пяти мишенях. Для точности определения СТП в пяти мишенях отметки в стрелковой книжке можно занести в одну мишень. Тогда пробоины будут выглядеть так, как указано на рис. 13.

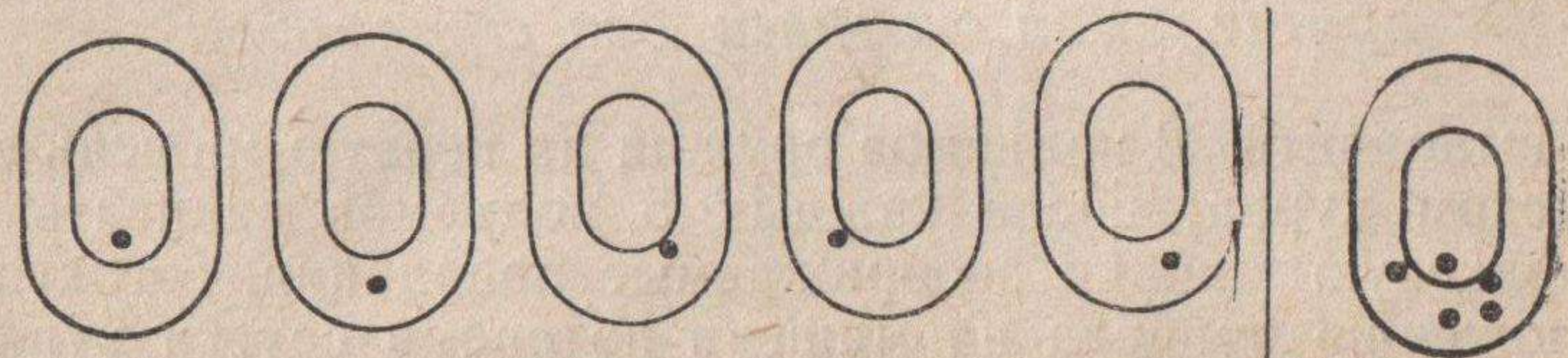


Рис. 12. Расположение пробоин в пяти мишенях

Рис. 13.
«Перенесение»
пробоин с
пяти мише-
ней в одну

Определить СТП на одной мишени гораздо легче. На рис. 13 видно, что СТП находится в положении, близком к десятке на 6 ч.

Приемы для освоения техники без стрельбы:

выполнить 10 подъемов оружия без стрельбы на первый силуэт; повторить этот прием, но с переводом на второй силуэт; выполнить 10 подъемов оружия без стрельбы с последующим переводом на остальные мишени.

Следить за подъемом руки, закреплением суставов, встречей прицела взглядом и работой пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Практическая стрельба и определение СТП: 10 выстрелов по первому силуэту со временем не более 2,5 с на выстрел. Определять СТП после каждых 5 выстрелов.

Сделать 12 выстрелов по первому и второму силуэтам. Время на 2 выстрела не более 4 с. Определять СТП после каждых 6 выстрелов. Запись вести в 2 мишени.

Сделать шесть серий по 5 силуэтам со временем не

более 8,5 с на серию. Определять СТП после каждой серии выстрелов по 5 мишеням. Поворот мишеней на лицо — после доклада стрелка о готовности.

В заключение разбор занятия и задание на дом — упражнения из ОФП для развития ловкости.

Занятия 34—35

Овладение техникой стрельбы для 8-секундной серии. Внесение поправок в прицел.

Для перемещения СТП на мишени по горизонтали стрелку необходимо отстрелять серию (пять) выстрелов по одному силуэту и определить СТП. Затем сделать полный оборот барабанчика прицела в любую сторону и отстрелять еще пять выстрелов. Определив СТП второй серии, замерить линейкой расстояние от первой СТП до второй. Разделив расстояние между СТП на количество щелчков барабанчика, определим перемещение СТП от одного щелчка.

Приемы для освоения техники без стрельбы:

10 подъемов оружия по первому, первому-второму и по пяти мишеням.

Практическая стрельба: 5 выстрелов по одному силуэту со временем не более 2,5 с на выстрел. Определить СТП и отметить пробоины.

Повернуть барабанчик целика на один оборот и произвести еще 5 выстрелов по этому же силуэту. Определить СТП второй серии и расстояние между двумя СТП.

Повернуть барабанчик целика в противоположную сторону на 2 оборота и произвести еще 5 выстрелов. Определить СТП и расстояние между второй и третьей СТП. Вычислить цену одного щелчка барабанчика прицела.

В такой же последовательности провести стрельбу двух серий для определения перемещения СТП по вертикали. Выполнить 12 выстрелов по первому и второму силуэтам. Время на 2 выстрела не более 4 с. Запись в стрелковой книжке вести в двух мишенях, определяя СТП в каждой мишени после 6 выстрелов.

Выполнить 4 серии выстрелов по пяти силуэтам со временем не более 8 с на серию. Убирать мишени на

ребро по истечении времени. Определить СТП после каждой серии.

Разобрать занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития координации движений.

Занятия 36—37

Обучение технике стрельбы для 6-секундной серии

Переходя на 6-секундные серии, стрелок может и не уложиться в отведенное время. Постепенное сокращение времени может идти: за счет уменьшения разрыва во времени между началом поворота мишеней на лицо и началом подъема оружия стрелком (например: стрелок начал подъем оружия спустя 0,2—0,3 с после начала поворота мишеней); за счет ускорения подъема оружия; за счет более ускоренного переноса огня с мишени на мишень.

Тренировки на сокращение времени можно проводить в виде игры. При этом следить, чтобы закрепление суставов руки, техника подъема оружия и спуск курка не нарушались.

Приемы для обучения технике без стрельбы:

Стрелки изготавливаются, как для стрельбы, но без оружия. С началом поворота силуэтных мишеней они поднимают руку до центра мишени. Спортсмен, поднявший руку последним, получает штрафное очко. После 8—10 подъемов спортсмены, получившие наименьшее количество штрафных очков в подгруппе, соревнуются между собой до определения победителя;

выполнить 20 подъемов оружия по появляющемуся силуэту без спуска курка с боевого взвода. Время не более 2 с от начала поворота мишеней на лицо до окончания подъема оружия;

то же, 30 подъемов оружия со спуском курка с боевого взвода, то же — 40 подъемов оружия по появляющимся мишеням с общим временем не более 7 с. Спуск курка только по первой мишени. При переводе оружия на последующие мишени работа пальца, нажимающего на спусковой крючок, такая же, как показано в 12—14 занятиях.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени со временем не более 2 с на выстрел; 12 выстрелов по первой и второй мишеням со временем не более 3,5 с на 2 выстрела; 6 серий по 5 мишеням, причем время на первые 3 серии не более 7 с, на остальные 3 серии не более 6,5 с.

В заключение проводится разбор занятия и дается задание на дом — упражнения из ОФП для развития реакции спортсмена (два стрелка стоят друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Руки опущены вниз. По сигналу противники касаются правой рукой плеча друг друга. Побеждает тот, кто коснется плеча первым).

Занятия 38—39

Овладение техникой стрельбы для 6-секундной серии

Приемы для овладения техникой без стрельбы:

сделать 20 подъемов оружия по первой мишени;

повторить 20 подъемов оружия по первой и второй мишеням, при этом спуск курка по первой мишени выполнять со временем не более 2 с;

30 подъемов оружия с переносом «огня» на остальные мишени со временем не более 6,5 с.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени; 12 выстрелов по первой и второй мишеням; шесть серий по 5 мишеням. Время на первый выстрел не более 2 с, на отстрел серии не более 6,5 с.

На 39-м занятии время на отстрел серии не более 6 с. Запись в стрелковую книжку времени отстрела серий и определение СТП обязательно.

В заключение разбор занятия и задание на дом — упражнения из ОФП на закрепление и расслабление мышц.

Занятия 40—42

Тренировка в стрельбе 8- и 6-секундных серий и определение результатов

Приемы для тренировки без стрельбы:

выполнить 10 подъемов оружия на первую мишень. Щелчок курка со временем не более 2,3 с;

то же, 10 подъемов оружия со временем не более 2 с;
20 подъемов оружия на первую и вторую мишени.
Щелчок курка по первому силуэту со временем не более 2 с. Завершение нажима на спусковой крючок по второй мишени не позднее 3,3 с;

сделать 20 подъемов оружия с переносом «огня» по 5 мишеням со временем не более 8,0 с;

то же, 20 подъемов оружия со временем не более 6 с.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени со временем не более 2,5 с. Повторить десять выстрелов, но уже со временем не более 2 с. Выполнить три серии выстрелов по 5 мишеням со временем не более 8 с. Подсчитать результаты последних 2 серий.

Отстрелять 4 серии по 5 мишеням со временем не более 6 с и подсчитать результаты последних 2 серий.

На 42-м занятии вести подсчет результатов в каждой 8- и 6-секундных сериях.

В заключение разбор занятия и задание на дом — упражнения из ОФП для развития равновесия.

Занятия 43—45

Обучение технике стрельбы для 4-секундной серии

Сложность выполнения 4-секундной серии заключается в том, что стрелок фактически имеет времени меньше 4 с. Раскладка времени выглядит следующим образом: на подъем оружия и первый выстрел затрачивается 1,0—1,3 с, из них на реакцию стрелка, т. е. на период между началом зрительного восприятия появления силуэтов и ответным действием — началом подъема оружия — уходит даже при очень хорошей реакции спортсмена не менее 0,2 с. На последующие четыре выстрела остается примерно 2,7 с, из которых на полет пули до мишени уходит 0,09—0,1 с. Из этого видно, какие трудности встают перед стрелком при отстреле этой серии.

Подъем оружия и обработка спуска курка для первого выстрела в 4-секундной серии по своему характеру не отличаются от 8- и 6-секундных серий, но выполнение их более быстрое. Нажим пальцем на спусковой

крючок более энергичный, однако завершение нажима плавное. Выжим спуска курка осуществляется почти полностью во время подъема оружия. Остановка оружия против силуэта для выстрела должна быть самая минимальная.

Чтобы не задерживать быстрый подъем оружия, встречать взглядом прицел можно позже, почти у ног силуэтов. Поворот туловища для переноса огня на следующую мишень осуществляется более быстрыми толчками, но с кратковременной остановкой против каждого силуэта.

Отведение пальца вперед после выстрела и нажим на спусковой крючок для производства следующего выстрела энергичные, но плавные. Приступая к тренировкам 4-секундной серии, нельзя сразу сократить время, не зная резервов, так как это может привести к нарушению выполнения техники стрельбы. Сокращение времени как на первый выстрел, так и на всю серию, должно быть постепенным. Тренер, наблюдая по секундомеру за выполнением техники стрелком, определяет, за счет чего можно сократить время.

Для отстрела 4-секундной серии в отведенное для нее время решающее значение имеет первый выстрел. Первый выстрел, произведенный за 1,2—1,3 с, дает предпосылку, успеть поразить последнюю мишень. Но это не значит, что всю серию можно стрелять в медленном темпе.

Одновременно с началом поворота мишеней на лицо быстрее всех начнет поднимать оружие тот стрелок, у которого лучше развита реакция. Для ее определения рекомендуется следующий метод. Тренер одновременно включает пульт управления и хронометр. Стрелок, не видя работы тренера, с началом поворота мишеней включает свой хронометр. Тренер и стрелок останавливают хронометры в тот момент, когда мишени повернутся на ребро. Разница времени на хронометрах показывает реакцию спортсмена. Разница во времени на 0,12—0,15 с говорит о хорошей реакции.

При быстром подъеме оружия мушка «тонет», а при переносе огня прижимается вправо. В этом случае стрелкам необходимо следить за закреплением лучезапястного сустава.

крючок. Следить, чтобы оружие не поднималось выше центра мишени. Повторить 15—20 раз;

то же, но с нажатием пальцем на спусковой крючок. Следить за расположением мушки в прорези прицела. Повторить 30—40 раз.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по одной появляющейся мишени со временем не более 2,5 с на выстрел. Следить за работой пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Три серии по пяти появляющимся мишеням со временем не более 10 с на серию. Следить за работой пальца и закреплением суставов руки.

В заключение произвести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП на закрепление и расслабление мышц.

Занятия 19—22

Задержки, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень

После каждого выстрела-спортсмен быстро, поворотом туловища «переносит» оружие в сторону очередной

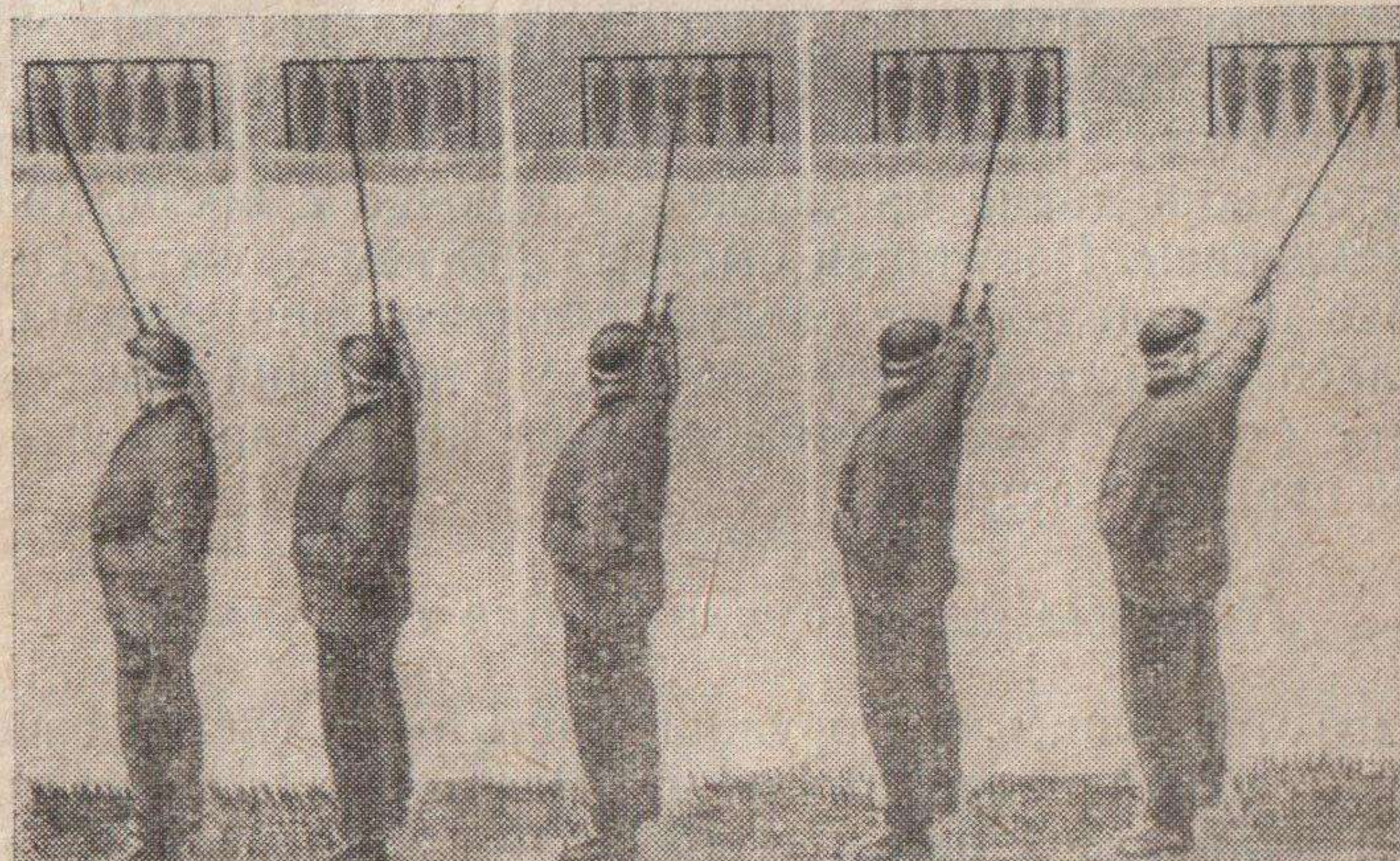


Рис. 11. Перенос огня с мишени на мишень за счет поворота туловища

мишени и производит следующий выстрел. Вращательное движение туловища осуществляется чередованием плавного движения с затуханием, с четкими остановками оружия против центра каждой мишени (рис. 11).

Чтобы не нарушить согласованность действий стрелка, основанных на твердо выработанных зрительно-двигательных навыках, при выполнении двух и более элементов техники стрельбы в начале обучения не надо ограничивать его во времени. Убедившись в правильности выполнения техники, сокращать время на серию выстрелов необходимо избирательно, за счет отдельных элементов техники или их фаз.

Сложность освоения переноса огня с одной мишени на другую заключается в том, что, стреляя по первой мишени, стрелок поднимает оружие, закрепляет суставы руки напряжением мышц, а для переноса огня на вторую и последующие мишени включаются в работу мышцы туловища и ног. Повороты туловища осуществляются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Приемы для тренировок без стрельбы:

сделать 10 подъемов руки без оружия, направляя ее в центр правой мишени с переводом на вторую; следить за подъемом плеча, закреплением мышц руки и поворотом туловища;

произвести 20 подъемов оружия без нажатия пальцем на спусковой крючок, переводя оружие на вторую мишень. Встречая и контролируя мушку в прорези прицела, следить, чтобы мушка во время подъема оружия не «тонула», а во время перевода не прижималась вправо;

то же, 20 подъемов оружия со спуском курка только по первой мишени;

то же, 20 подъемов оружия со спуском курка по первой мишени и нажатием на спусковой крючок при переводе оружия на вторую мишень. Следить за работой пальца, нажимающего на спусковой крючок, и закреплением суставов руки, особенно лучезапястного;

выполнить 30 подъемов оружия по пяти мишеням со спуском курка по первому силуэту и нажатием пальцем на спусковой крючок при переводе на остальные мише-

ни. Следить за закреплением суставов руки и поворотом туловища.

Практическая стрельба: 5 выстрелов по первому появляющемуся силуэту со временем не более 2,5 с; 12 выстрелов по первому и второму появляющимся силуэтам со временем не более 5 с на 2 выстрела; 3 серии по 5 появляющимся силуэтам со временем не более 10 с на серию. Следить за закреплением суставов руки и работой пальца, нажимающего на спусковой крючок.

В заключение произвести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для координации движений, закрепления и расслабления мышц туловища и рук.

Занятия 23—25

Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень

Работа пальца, нажимающего на спусковой крючок, следующая: после спуска курка по первой мишени палец быстро отводится вперед от спускового крючка на 1—1,5 мм, затем вновь энергично давит на него. Оружие переводится на следующую мишень. Давление пальцем на спусковой крючок постепенно замедляется и останавливается в тот момент, когда оружие направлено в центр следующей мишени. Цикл движений повторяется.

Проводя тренировки над спуском курка при переносе огня с мишени на мишень следует обратить внимание на согласованность действий между нажимом пальцем на спусковой крючок и поворотом туловища.

Несогласованность в действиях приводит к недоведению оружия до центра или переводению его за центр мишени.

Приемы для тренировок без стрельбы:

выполнить 20 подъемов оружия со спуском курка в неограниченное время по одному силуэту; следить, чтобы щелчок курком происходил в тот момент, когда прицел будет находиться против центра мишени;

сделать 30 подъемов оружия на первую и вторую мишени, спуск курка по первой, нажим на спусковой крючок по второй мишени. Подход оружия к центру второй мишени должен быть завершен одновременно с выжимом спуска курка;

произвести 20 подъемов оружия с последующим переводом его на остальные мишени. Спуск курка только по первому силуэту, а нажатие на спусковой крючок при переводе оружия на остальные мишени. Время не ограничено. Следить за согласованностью работы пальца с переводом оружия с мишени на мишень, т. е. с поворотом туловища.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первому и второму появляющимся силуэтам со временем не более 5 с на 2 выстрела; следить за закреплением суставов руки и работой пальца на спусковом крючке.

Выполнить четыре серии по пяти появляющимся мишеням в неограниченное время, следить за согласованностью работы пальца и поворотом туловища.

В заключение сделать разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития ловкости.

Занятия 26—28

Время на стрельбу. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Тренировка в стрельбе 8-секундной серии

Иногда при освоении техники стрельбы отдельный ее элемент не поддается увязке с другим. Для этого необходимо эти элементы выделить и продолжить их освоение отдельно от других, используя ранее разученные приемы.

Проводя тренировки без стрельбы и со стрельбой, тренер с секундомером в руках фиксирует время «отстрела» серии. Наблюдая за выполнением техники стрельбы, дает стрелку рекомендации, за счет чего можно сократить время на выполнение «серии выстрелов». Надо помнить, что неправильно усвоенный элемент или прием техники почти не поддается переучиванию. Если у стрелка не все благополучно с техникой выполнения упражнения, тренеру не следует искусственно «натаскивать» его «на результат». Только закрепив технику

Приемы для обучения технике без стрельбы:

выполнить 10 подъемов руки без оружия по появляющейся мишени со временем не более 1,3 с на подъем; повторить этот прием с поворотом туловища по пяти мишеням со временем не более 5 с;

поднять 20 раз оружие на первую мишень без нажима пальцем на спусковой крючок со временем не более 1,5 с. Следить за закреплением плечевого и лучезапястного суставов; повторить этот прием нажатием пальцем на спусковой крючок;

поднять 20 раз оружие с переводом его на остальные мишени без нажима на спусковой крючок со временем не более 5 с;

повторить этот прием с нажимом на спусковой крючок. Спуск курка с боевого взвода производить только по первой мишени, а по остальным мишеням нажимать на спусковой крючок до упора.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени со временем не более 1,5 с; 12 выстрелов по первой и второй мишеням со временем не более 2,3 с на два выстрела; шесть серий по 5 мишеням со временем не более 5 с на серию.

На 45-м занятии время первого выстрела довести до 1,3 с, серию выстрелов — до 4,5 с.

В заключение провести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития реакции.

Занятия 46—50

Овладение техникой стрельбы для 4-секундной серии

В овладении техникой стрельбы 4-секундной серии решающим фактором является быстрота и четкость выполнения всех ее элементов. Для развития быстроты подъема оружия наиболее эффективным является соревновательный метод между двумя стрелками. Стрелку, сделавшему выстрел быстрее, к общему результату добавляется два очка. Этим поощряется быстрота, при условии сохранения требования к четкости выполнения техники, особенно спуска курка.

Все методы, направленные на развитие реакции спортсмена, быстроту подъема оружия на первый выстрел, четкий и быстрый перенос огня с мишени на мишень и обработку спуска курка, позволяют постепенно приблизиться к отведенному времени на выполнение упражнения.

Приемы для освоения техники без стрельбы:

сделать 20 подъемов оружия на первую мишень со временем не более 1,3 с. Время определяется по щелчку курка;

повторить прием, но уже на первую и вторую мишени. Время щелчка курка 1,3 с, общее время на две мишени не более 2 с;

30 подъемов оружия с переводом на последующие мишени с общим временем не более 4,5 с.

Поворот мишеней на лицо осуществлять по докладу стрелка о готовности, убирать на ребро — по истечении времени. Следить за четкостью выполнения всех элементов техники стрельбы.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени; 12 выстрелов по первой и второй мишеням (время на первый выстрел не более 1,3 с); 6 серий по 5 мишеням. Время первого выстрела 1,3 с, на пять выстрелов не более 4,5 с. Следить за правильным выполнением всех элементов техники стрельбы.

В заключение провести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития координации движений.

Занятия 51—54

Тренировка в стрельбе 4-секундной серии

Многие стрелки, хорошо стреляя 8- и 6-секундные серии, неудачно стреляют 4-секундные. Это говорит за то, что под влиянием соревновательной обстановки у стрелков нарушается координация движений, в результате чего они затягивают выжим спуска курка по первой мишени, это приводит к тому, что спортсмены опаздывают поразить последнюю мишень. В противном случае, чтобы успеть поразить пятую мишень, стрелок резко

дернет за спусковой крючок и при этом расслабляет кисть руки, лучезапястный и плечевой суставы. Все эти факторы, как мы уже знаем, отрицательно влияют на технический результат. Поэтому на тренировках необходимо уделить больше внимания именно 4-секундной серии, а особенно первому выстрелу для этой серии. Производя первый выстрел за 1,2—1,3 с, а пятый за 3,9 с, стрелки приобретают уверенность, что они не опоздают с последним выстрелом, ведут прицельную стрельбу и тем самым повышают свой технический результат.

Приемы для тренировки без стрельбы:

выполнить 20 подъемов оружия на первую мишень. Время щелчка курком не позднее 1,3 с; повторить прием, но уже на первую и вторую мишени (время на два «выстрела» не более 1,8 с);

сделать 30 подъемов оружия по 5 мишеням, причем общее время на «серию выстрелов» не более 4,3 с.

Практическая стрельба: две серии со временем 8,0 с; две серии со временем 6,0 с; шесть серий со временем 4,3 с. На 53- и 54-м занятиях время на серию — не более 4,0 с.

Разобрать занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития реакции.

Занятия 55—56

Тренировка для выработки чувства времени в скоростной стрельбе

Успех выполнения скоростного упражнения находится в прямой зависимости от того, насколько у стрелка развито чувство времени. Это чувство позволит ему полнее использовать то ограниченное время, каким он располагает при скоростной стрельбе. Для развития чувства времени применяются следующие методические приемы:

отсчет 8-, 6- и 4-секундных отрезков времени;

отстукивание темпа 8-, 6- и 4-секундных серий (проводит вначале тренер, затем стрелки);

на тренировках как без патронов, так и с патронами, отрабатывая первый выстрел или всю серию, тренер по секундомеру сообщает время первого и последнего вы-

стрелов, а также промежутки между ними. Повторяя этот прием, время сообщает уже не тренер, а сам стрелок после отстрела серий тренеру. Тренер сверяет его по секундомеру.

Приемы для тренировки:

сделать 5 выстрелов по первой мишени со временем не более 2,5 с на выстрел;

5 выстрелов по первой мишени со временем не более 2,0 с на выстрел;

5 выстрелов по первой мишени со временем не более 1,3 с на выстрел;

две серии со временем 8,0 с, потом три серии со временем 6,0 с, потом четыре серии со временем 4,0 с.

В заключение произвести разбор занятия и дать задание на дом — отстукивание секундного темпа.

Занятия 57—60

Тренировка в стрельбе 8-, 6- и 4-секундных серий

На этом и всех последующих занятиях проводить разминку как без стрельбы, так и со стрельбой. И только после этого переходить к отстрелу серий.

Разминка в стрелковом спорте, как и в любом другом виде спорта, подготавливает организм стрелка к работе, настраивает и подводит его к определенным условиям, приводит в движение суставы, мышцы и кровообращение. Стрелок вспоминает темп стрельбы и время, отведенное на ту или иную серию.

Разминка в стрелковом спорте включает в себя выполнение отдельных элементов, серий или в целом все упражнение.

Одним стрелкам на разминку достаточно 30 мин, другие затрачивают около часа и более.

В этот период на каждом тренировочном занятии ставится определенная задача группе или каждому стрелку в отдельности. Например, на сосредоточение внимания, на выработку реакции при развороте мишеней, на четкость работы пальца, нажимающего на спусковой крючок в сочетании с переносом огня с мишени на мишень, на закрепление суставов или кисти руки, на соче-

тание двух, трех и более элементов техники стрельбы, на овладение каким-либо освоенным элементом или всей техникой стрельбы, тренировки с гандикапом, с зачетом только лучших или худших серий, проведение турнирных и контрольных стрельб и т. д.

Несколько тренировок стрелки проводят самостоятельно. Это дает возможность им самим определить задачу своей тренировки. Тренеру необходимо постоянно следить и контролировать выполнение указаний, распоряжений и советов. Такая процедура в большей степени повышает ответственность обучающихся и заставляет их относиться к тренировкам с большей серьезностью.

В случае если у того или иного стрелка будут наблюдаться ошибки в технике стрельбы или тенденция к их возникновению, необходимо выделить такой элемент из целого и повторить его без оружия, а затем с оружием, применяя вышеразученные приемы. Только после этого можно вновь приступить к стрельбе серий. Рост технических результатов идет главным образом за счет 6-, а особенно 4-секундных серий. Спортсмены, хорошо освоившие технику стрельбы, по рекомендации тренера уделяют больше времени этим сериям.

Приемы для разминки без стрельбы:

по 10 подъемов оружия на первую мишень со временем для 8-, 6- и 4-секундных серий;

по 10 подъемов оружия на первую и вторую мишени со временем для 8-, 6- и 4-секундных серий;

по 10 подъемов оружия по 5 мишеням со временем 8-, 6- и 4-секундных серий.

Приемы для разминки со стрельбой:

выполнить 10 выстрелов по первой мишени со временем не более 1,3 с на выстрел;

сделать 12 выстрелов по первой и второй мишеням со временем не более 1,8 с на 2 выстрела.

Практическая стрельба по пяти мишеням: две серии со временем 8 с; две серии со временем 6 с; пять серий со временем 4 с.

В заключение провести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития силы.

Занятия 61—63

Обязанности и права стрелков. Тренировка в упражнении МП-8

От тренировки к тренировке кучность стрельбы будет улучшаться. При наличии отрывов пробойн от общей кучности необходимо выяснить причину и провести несколько тренировок на их ликвидацию, включая подводящие упражнения. Причинами могут быть: расслабление плечевого, локтевого, а особенно лучезапястного суставов, несогласованность спуска курка с переносом огня. Для достижения определенных результатов в этом скоротечном упражнении спортсмену необходимо очень много и упорно тренироваться. Однако спортсмен должен обладать не только техникой стрельбы или общей физической выносливостью, но и хорошей спортивной выносливостью.

Для воспитания спортивной выносливости тренировки проводятся в полуторном или двойном объеме времени или количестве патронов, или после интенсивной тренировки проводится контрольная стрельба, или стрельба на результат.

Эти методы дадут положительный результат в том случае, если нагрузки на стрелков увеличивать постепенно.

Приемы для разминки без стрельбы:

произвести по 10 подъемов оружия на первую мишень для 8-, 6- и 4-секундных серий;

выполнить по 10 подъемов оружия на первую и вторую мишени для 8-, 6- и 4-секундных серий;

сделать по 15 подъемов оружия по 5 мишеням со временем 8, 6 и 4 с.

Практическая стрельба: 5 выстрелов по первой мишени со временем не более 2 с; 5 выстрелов по первой мишени со временем не более 1,3 с; 12 выстрелов по первой и второй мишеням со временем не более 3,0 с. Повторить прием со временем не более 1,8 с. Следить за кучностью стрельбы. В случае отрывов выяснить причину и включить в тренировку приемы на их ликвидацию.

Заканчивается практическая стрельба двумя сериями со временем 8 и 6 с и тремя сериями со временем 4 с.

На 63-м занятии следует увеличить нагрузку в полтора раза за счет тренировки без патронов. Количество патронов не более 75 штук на одного спортсмена.

В заключение провести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития выносливости.

Занятия 64—65

Проведение контрольной стрельбы в упражнении МП-8

Контрольную стрельбу провести в два дня, результаты объявить (вывесить табличку). Возможность сравнить результаты одним стрелкам создаст хорошее настроение, других заставит мобилизовать свои силы, вызовет у них желание не отстать от соперников.

Контрольная стрельба приучает обучающихся к дисциплине, собранности, воспитывает самообладание, выдержку, дисциплину, тактическую грамотность, полезные привычки, способность преодолевать возникающие трудности, умение ориентироваться в обстановке, анализировать свои ошибки. Развитие таких качеств у спортсменов входит в обязанности тренера.

Перед началом контрольной стрельбы следует провести разминку без патронов:

для 8-секундной серии по 5 подъемов оружия по первой, первой-второй и по 5 мишеням;

для 6-секундной серии по 10 подъемов оружия по первой, первой-второй и по 5 мишеням;

для 4-секундной серии по 15 подъемов оружия по первой, первой-второй и по 5 мишеням.

Разминка с патронами: две серии по 8 с, две серии по 6 с и четыре серии по 4 с без подсчета результатов.

На контрольную стрельбу отпускается еще по 35 патронов. Перед началом контрольной стрельбы провести жеребьевку и определить, кто в какую смену будет выполнять упражнение. После контрольной стрельбы, тренер проводит разбор допущенных ошибок в технике,

поведении стрелков на огневом рубеже и вскрывает другие их недостатки.

В заключение занятия дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития ловкости.

Занятия 66—69

Состав судейской коллегии. Тренировка в упражнении МП-8

Нередко при хорошей стрельбе четырех первых выстрелов наблюдается плохой пятый выстрел. Это говорит, как правило, о том, что последний выстрел, хотя стрельба еще не окончена, стрелок делает при каком-то уже начавшемся психологическом внутреннем расслаблении, которое дает команду мышцам и органам к отдыху и полному расслаблению. Чтобы не допустить этого во время тренировок, следует производить шестой холостой выстрел по мнимому шестому силуэту. Этот метод поможет воздержаться от расслабления мышц на пятой мишени.

Приемы для тренировки без стрельбы:

выполнить до 40 подъемов оружия без стрельбы по первой, первой-второй и пяти мишеням. После пятой мишени переводить оружие дальше на мнимую шестую.

Практическая стрельба: 10 выстрелов по первой мишени со временем не более 1,3 с; 20 выстрелов по первой-второй мишеням со временем не более 1,8 с на 2 выстрела; 40 выстрелов (восемь серий) по пяти мишеням (две по 8 с; две по 6 с; шесть по 4 с.). Перевод оружия на мнимую шестую мишень обязателен.

В заключение провести разбор занятия и дать задание на дом — упражнения из ОФП для развития координации движений.

Занятия 70—73

Совершенствование техники стрельбы в упражнении МП-8

Тренировочные занятия проводятся в обычной обстановке и в благоприятных климатических условиях. Ма-

стерство тренера заключается в умелом подборе и постановке перед обучающимися трудных, но преодолимых задач. К усложнению тренировочных занятий тренер обязан подходить вдумчиво, учитывая степень подготовленности стрелков и возможность достижения определенных результатов, не нарушая техники стрельбы. Основная трудность для тренера заключается в том, чтобы заинтересовать их задачей и заставить выполнить ее. Учебный процесс будет эффективен в том случае, когда на нем сосредоточено все внимание спортсменов. От тренера во многом зависит заинтересованность обучающихся в творческом напряженном труде. Он должен разнообразить методы учебной работы. Наряду с приобретением технических навыков необходимо одновременно приспосабливать психику стрелков к соревновательной обстановке. Тренировки проводятся в виде турниров, с гандикапом, по заданию тренера, до выявления победителя.

В тренировочную стрельбу по 5 мишеням включают стрельбу по первой и первой-второй мишеням.

Во время тренировки следят за координацией движений и согласованностью между собой таких элементов, как подъем оружия, встреча прицела взглядом и нажимом пальца на спусковой крючок для производства первого выстрела, за поворотом туловища и нажимом пальца на спусковой крючок при переносе огня с мишени на мишень, за закреплением лучезапястного, плечевого суставов и кистью руки, удерживающей пистолет.

Количество патронов на каждую тренировку на одного занимающегося не более 80 штук.

В заключение проводится разбор занятия и дается задание на дом.

Занятия 74—75

Участие в соревнованиях

Выполнение норматива 1-го разряда засчитывается на официальных соревнованиях: классификационных, клубных, городских и областных.

Перед соревнованием, равно как и перед любой зачетной стрельбой, каждый стрелок проводит разминку как без патронов, так и с патронами. Количество пат-

ронов для разминки на одного стрелка не более 50 штук, для участия в соревнованиях по 40 штук.

После выполнения норматива первого разряда стрелки продолжают совершенствовать свое мастерство для выполнения норматива кандидата в мастера спорта.

Соревнования являются итогом работы тренера и спортсмена на определенном этапе. Жесткие требования на соревновании к выполнению упражнения МП-8 требуют от стрелка тщательной подготовки его оружия. За день-два до начала соревнований нужно обязательно разобрать пистолет, убедиться в его исправности, протереть насухо все трущиеся детали и вновь смазать. Только после этого можно уверенно идти на огневой рубеж.

В дни, когда нет соревнований, тренировочные занятия проводятся в обычном порядке.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие методические указания	3
План-график распределения учебно-тренировочных занятий и расчет боеприпасов	6
Краткое описание выполнения упражнения	9
Проведение занятий	10

Николай Григорьевич Сарычев

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ПО СИЛУЭТАМ

Редактор В. В. Щеглов
Художник Г. С. Богачев
Художественный редактор Т. А. Хитрова
Технический редактор В. Н. Кошелева
Корректор Р. М. Рыкунина

Г-55364 Сдано в набор 7/VI-1974 г.
Подписано к печати 5/VIII-1974 г. Изд. № 2/27 Формат 84×108¹/₃₂
Бумага типографская № 2 Тираж 26 000 экз.
Цена 11 коп. Объем физ. п. л. 1,75 Усл. п. л. 2,94 Уч.-изд. л. 2,71
Изд-во ДОСААФ, 107066, Москва, Б-66, Новорязанская ул., д. 26

Тип. Изд-ва ДОСААФ. Зак. 508