**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор НЧОУ ДиДПО ССК «Сокол»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Иванов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года

**Дополнительная общеразвивающая**

**ПРОГРАММА**

**изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием**

**г. Краснодар, 2015**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.Общие положения**

Курс программы предназначен для подготовки лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием.

Срок обучения: 1 учебный день, 6 часов.

Перечень учебных дисциплин и количество учебных часов по ним содержится в учебном плане.

Метод занятий: лекционно-семинарский и практические занятия.

В ходе проведения практических занятий формируются практические навыки и умения и отрабатываются практические приемы обращения с оружием.

Заключительным этапом обучения является итоговая аттестация. При положительной аттестации выпускника ему выдается свидетельство.

Программа не предусматривает обучение лиц с ограниченными возможностями в связи со спецификой профессиональной деятельности подготавливаемых специалистов.

**2.Целевая установка**

Основными учебными целями обучения граждан являются:

* Изучение Федерального законодательства, регулирующего оборот оружия.
* Изучение Федерального законодательства, регулирующего использование оружия
* Изучение Федерального законодательства устанавливающего ответственность за нарушение правил оборота оружия, незаконное использование оружия, и причинении метериального, физического или иного вида вреда и ущерба при использовании оружия.
* Формирование обще-социальных поведенческих установок при владении и использовании огнестрельного оружия, направленных на соблюдение, обеспечение и поддержание правопорядка и общественной безопасности.
* Формирование умений и навыков оценивать правовые последствия личных действий в процессе обращения и применения оружия.
* Усвоение принципов, требований, мер и условий, обеспечивающих безопасность при обращении с оружием, и направленных на исключение причинения любого вида вреда и ущерба себе и окружающим.
* Изучение общего устройства оружия, принципов его действия, основных элементов техники выполнения выстрела.
* Формирование практических навыков и умений по выполнению выстрела из огнестрельного оружия, навыков технического обслуживания оружия, оказания помощи пострадавшим от применения оружия.
* Подготовка к сдаче итоговой аттестации.

**3.Наличие материально-технической базы для обеспечения обучения**

Образовательная деятельность в НЧОУ ДиДПО ССК «Сокол» осуществляется на учебных площадях общей площадью 66,2 квадратных метра, арендуемых у ООО «Орион» (Договор аренды №22 от 01 сентября 2014 года) по адресу: 350089, Краснодарский край, город Краснодар, улица 70 лет Октября, дом 12/3.

В том числе имеется одна учебная аудитория на 16 посадочных мест.

Учебные и тренировочные стрельбы проводятся в:

* нежилое помещение стрелкового тира №12, площадью 600 кв.м. (50-ти метровая стрелковая галерея с 4 направлениями стрельбы), расположенное на 2-м этаже в здании на ул. Береговой, 11 в г. Краснодаре в соответствии с договором №16/14с от 20.11.2014г., заключенном между НОУ ККССК РО ДОСААФ России по КК и НЧОУ ДИДПО ССК «Сокол»;
* имеется нежилое помещение оружейной комнаты №12, площадью 8,4 кв.м., расположенное на 1-м этаже в здании на ул. Береговой, 11 в г. Краснодаре в соответствии с договором №18/68 от 27.10.2014г., заключенном между НОУ ККССК РО ДОСААФ России по КК и НЧОУ ДИДПО ССК «Сокол».

**4.Порядок приема слушателей на обучение**

На подготовку принимаются граждане РФ, впервые приобретающие гражданское огнестрельное оружие, гражданское огнестрельное оружие ограниченного поражения, газовые пистолеты, револьверы или охотничье пневматическое оружие перед выдачей лицензии на приобретение указанного оружия.

Прием слушателей осуществляется по результатам медицинского обследования, индивидуального собеседования. Слушатели в обязательном порядке должны быть ознакомлены с условиями обучения в НЧОУ ДиДПО ССК «Сокол», его Уставом.

При приеме слушателей на обучение между ними и администрацией НОЧУ заключается договор, в котором излагаются права и обязанности участников образовательного процесса, формы и сроки оплаты.

**5.Нормативно-правовые акты**

* Закон РФ «Об оружии»;
* Закон РФ «Об образовании»;
* Постановление Правительства РФ от 5.09.2011 г. №731 «Об утверждении перечня организаций, имеющих право проводить подготовку лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием, а также проверку знания указанных правил и наличия соответствующих навыков»;
* Постановление Правительства РФ от 5.07.2001 г. №505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
* Постановление Правительства РФ от 31.03.2009 г. №277 «О лицензировании  
  образовательной деятельности»;
* Постановление Правительства РФ от 30.07.2009 г. №629 «О внесении изменений в  
  Постановление Правительства РФ от 14.08.1992 г. №587-приложение №6 «Правила  
  сдачи квалификационного экзамена»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.04.2012 г. №259 «Об утверждении требований к содержанию программ подготовки лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием и порядка согласования программ подготовки лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием»;
* Приказ МВД РФ от 21.05.2012 г. № 526 «О порядке проведения проверок у граждан Российской Федерации знания правил безопасного обращения с оружием и наличия навыков безопасного обращения с оружием в организациях, определяемых Правительством Российской Федерации».

**6.Требования к результатам освоения Программы**

*Лица, освоившие Программу, должны:*

- **знать** правила безопасного обращения с оружием, иметь навыки безопасного обращения с оружием, в том числе при его хранении, ношении, транспортировке и применении;

* **владеть** гуманистическим мировоззрением, обеспечивающим применение указанных  
  знаний и навыков в целях обеспечения защиты жизни и здоровья граждан, собственности,  
  недопущение противоправных и антигуманных действий при обращении с оружием.
* **уметь** оказывать квалифицированную первую помощь пострадавшим при различных  
  травмах и ранениях, нанесенных посредством применения оружия.

**7. Учебный план первого этапа Программы дополнительной подготовки лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п\п** | **Наименование дисциплины** | **Количество часов:** | | |
| **Всего** | **Из них:** | |
| **Лекции** | **Практические занятия** |
| **1.** | Правовая подготовка | **1,4** | **1,4** | **-** |
| **2.** | Огневая подготовка | **2,6** | **0,6** | **2** |
| **3.** | Итоговая аттестация | **2** | **-** | **2** |
| **4.** | **ВСЕГО:** | **6** | **2** | **4** |

**8.Содержание учебной Программы проведения курса по подготовке лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием.**

**8.1«Правовая подготовка».**

**Практическое направление** выражается в умении гражданина уяснить смысл, правильно толковать и применять на практике нормы законодательства.

**Образовательное направление** состоит в глубоком усвоении теоретических положений, касающихся правового регулирования приобретения, хранения и использования оружия.

**Воспитательное направление**  заключается в формировании правового мировоззрения у граждан в соответствии с нравственными началами, формирующимися в этой сфере деятельности. Это предполагает воспитание у них устойчивых убеждений в верховенстве закона в правовом государстве, высокой правовой культуры, уважения к конституционным правам и свободам, чести и достоинству граждан, а также активной позиции по защите этих важнейших социальных ценностей в процессе осуществления своих повседневных функций.

В результате освоения курса по правовой подготовке обучающийся гражданин должен:

**Знать:**

- основные понятия Федерального закона «Об оружии», виды гражданского оружия;

- порядок получения лицензий на приобретение оружия, разрешений на его хранение, ношение, транспортировку;

- правила продажи, хранения, ношения, применения, транспортировки и учета гражданского оружия;

- основания, условия и порядок применения оружия гражданами;

- действия гражданина после применения оружия;

- требования административного и уголовного законодательства в сфере оборота оружия и ответственность за его нарушение;

- гражданскую ответственность за причинение вреда;

**Уметь:**

- оценивать правовые последствия принимаемых решений в процессе хранения, ношения, транспортировки и применения гражданского оружия.

**Тема №**1 **«Правовые основы оборота оружия в Российской Федерации».**

Федеральный закон «Об оружии». Нормы закона, регулирующие использование гражданского оружия. Общая характеристика Закона. Основные понятия, применяемые в законе. Виды оружия. Порядок приобретения и хранения гражданского оружия. Порядок транспортировки.

Аннулирование разрешений на приобретение, хранение и ношение гражданского оружия. Контроль за оборотом оружия, Основание для изъятия оружия.

**Тема №2 «Применение оружия гражданами Российской Федерации».**

Понятие необходимойобороны. Условия правомерности необходимой обороны. Применение положений необходимой обороны при защите жизни и здоровья. Условия правомерности причинения вреда в состоянии необходимой обороны.

Превышение пределов необходимой обороны. Уголовная и гражданского -правовая ответственность за превышение пределов необходимой обороны (ст.37 УК).

Понятие крайней необходимости. Типичные ситуации крайней необходимости. Условия правомерности причинения вреда в состоянии крайней необходимости. Превышение пределов крайне необходимости. Ответственность за превышение пределов крайне необходимости (ст.39 УК).

Правовое основание для задержания гражданином лица, совершившего преступление. Условия правомерности причинения вреда при задержании лица, совершившего преступление. Особенности задержания правонарушителя. Ответственность за превышение мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление (ст.38 УК).

Понятие преступлений против жизни и здоровья. Убийство (ст.105 УК). Убийство совершенное в состоянии аффекта (ст.107 УК). Убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление (ст.108 УК).

Причинение смерти по неосторожности (ст.109 УК). Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст.111 УК). Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны, либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление (ст.114 УК). Угроза убийством или причинение тяжкого вреда здоровью (ст.119 УК). Оставление в опасности (ст.125 УК).

Меры, принимаемые гражданином для пресечения и защиты от преступлений против жизни и здоровья.

Уголовная и административная ответственность за правонарушения в сфере оборота огнестрельного, холодного и газового оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств.

**Тема №3 «Ответственность владельцев оружия за нарушение законодательства в области оборота оружия».**

Гражданский Кодекс РФ об ответственности за причинение вреда. Общие основания ответственности за причинение вреда (ст.1064). Предупреждение причинения вреда (ст.1065). Причинение вреда в состоянии необходимой обороны (ст.1066). Причинение вреда в состоянии крайней необходимости (ст.1067). Способы возмещения вреда (ст.1082). Объем и характер возмещения вреда, причиненного повреждением здоровья (ст.1085).

Ответственность за незаконные приобретения, передачу, сбыт, хранение, перевозку или ношение оружия, боеприпасов (ст.222 УК). Понятие незаконного приобретения, передачи, сбыта, хранения, перевозки лили ношение огнестрельного оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств. Мера наказания.

Ответственность за небрежное хранение огнестрельного оружия (ст.224 УК). Субъект преступления. Условия наступления ответственности. Мера наказания.

Ответственность за хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств (ст.226 УК). Понятие хищения и вымогательства огнестрельного оружия. Мера наказания.

Административная ответственность за стрельбу из оружия в не отведенных для этого местах (ст.20.13); нарушение правил учета, хранения, ношения или уничтожение оружия и патронов к нему (ст.20.8); установку на гражданском оружии приспособления для безшумной стрельбы или прицела (прицельного комплекса) ночного видения (ст.20.9); пересылку оружия, нарушение правил транспортировки или использования оружия и патронов к нему (ст.20.12).

**8.2 «Огневая подготовка»**

В результате освоения курса по огневой подготовке обучающийся гражданин должен:

**Знать:**

**-** общее устройство, назначение, видов и типов гражданского огнестрельного оружия, гражданского огнестрельного оружия ограниченного поражения, газовых пистолетов, револьверов и охотничьего пневматического оружия, а также патронов к указанному оружию;

- действия в период непосредственного применения оружия, в том числе в целях обеспечения траектории выстрела, безопасного для третьих лиц;

- порядок заряжания и разряжания гражданского оружия;

- порядок неполной разборки и сборки гражданского оружия;

- особенности стрельбы из различных видов гражданского оружия;

**Уметь:**

- устранять задержки при стрельбе из гражданского оружия;

- осуществлять прицеливание из оружия и производство выстрела из него;

**Владеть:**

- навыками безопасного обращения с оружием в том числе при его ношении, хранении, применении, использовании и транспортировке.

**Тема №1 «Общее устройство, назначение, тактико-технические характеристики отдельных видов, типов и моделей оружия».**

Принцип работы оружия. Назначение и общее устройство частей и механизмов оружия. Положение частей и механизмов до заряжания, при заряжании и производстве выстрела. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе. Способы их устранения.

Явление выстрела. Начальная скорость пули. Траектория полета пули и ее элементы. Влияние внешних условий на полет пули. Дальность эффективного поражения и предельная дальность полета пуль для изучаемого оружия.

Порядок неполной разборки. Неполная разборка и сборка оружия. Порядок чистки и смазки оружия.

Основные правила стрельбы. Изготовка к стрельбе. Выбор прицела и точки прицеливания. Производство выстрела. Кучность и меткость стрельбы, способы их повышения.

Извлечение оружия. Кобуры и чехлы.

**Тема №2 «Правила безопасного обращения с оружием на стрелковых объектах и во время проведения охоты, в том числе при ношении и применении оружия».**

Общие требования по соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Порядок их хранения и осмотра. Меры безопасности при заряжании и разряжании оружия.

Действия обучаемого (стрелка) при проведении стрельб в тире и на стрельбище. Основные команды инструктора или руководителя стрельбы: «На линию огня», «Заряжай», «Огонь», «Стой», «Прекратить огонь», «Разряжай», « Оружие к осмотру», « К мишеням» и др. Действия обучаемого (стрелка) по командам инструктора или руководителя стрельбы. Временное и полное прекращение стрельбы в тире, на стрельбище.

Задержки при стрельбе и способы их устранения.

Порядок обращения с оружием и боеприпасами при перевозке, ношении.

Уход за оружием, правила его хранения и сбережения.

**Тема №3 «Тактические основы применения оружия».**

Осмотр оружия перед стрельбой. Приемы изготовки для стрельбы из различных положений. Способы извлечения и удержания (хвата) оружия. Приемы заряжания оружия. Вынос оружия на линию огня. Прицеливание, спуск курка. Удержание оружия после выстрела. Действие стрелка при возникновении задержек. Окончание стрельбы. Разряжание оружия. Осмотр оружия. Приемы стрельбы в движении. Способы перемещений и уходов. Особенности ведения огня по появляющимся и движущимся целям. Зоны поражения. Оценка результатов стрельбы.

**Тема №4 «Выполнение упражнений практических стрельб».**

Условия выполнения упражнений начальных и практических упражнений стрельб. Тренировка в приемах стрельбы с положения стоя. Приемы скоростной стрельбы.

Выполнение упражнений учебных стрельб по появляющимся и неподвижным целям.

**9. Итоговая аттестация.**

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация направлена на установление соответствия уровня обучающегося настоящей требованиям Программы.

**Итоговая аттестация включает в себя:**

- теоретические вопросы, направленные на определение у обучающегося уровня знаний правил безопасного обращения с оружием;

-практическую часть, направленную на определение у обучающегося уровня владения навыками безопасного обращения с оружием при выполнении практических упражнений.

**Практическая часть** итоговой аттестации включает в себя выполнение практических упражнений, определенных в данной Программе.

По результатам итоговой аттестации каждого этапа образовательной программы гражданину выдается свидетельство, после чего гражданин вправе отказаться от прохождения последующего(их) этапа(ов) данной образовательной программы, которые предоставляются учреждением на платной основе.

**10.Перечень практических упражнений итоговой аттестации.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование и содержание практического упражнения** | **Тип мишени, расстояние до мишени, время на выполнение упражнения** | **Критерий выполнения упражнения** |
| 1.1. | **Упражнение № 1. «Базовое»**  Используемое оружие и патроны:  Гражданское огнестрельное оружие, газовые пистолеты и револьверы. Упражнение проводится без патронов или с учебными патронами.  О модели используемого оружия ( а также об использовании учебных патронов – в случае их использования) лица, выполняющие упражнение, оповещаются до его начала.  Содержание упражнения:  Моделируются базовые действия по применению оружия ( действие до применения оружия, извлечение оружия, заряжание, прицеливание, выстрел, действия с оружием после его применения).  Упражнение выполняется по команде: «К выполнению базового упражнения приступить!».  Правила выполнения:  Предупреждение о применении оружия;  Соблюдение при заряжании и ведении огня запрета направления оружия на части тела самого стрелка и запрет отклонения оружия более 45 градусов в любую сторону от цели (мишени), расположение указательного пальца вдоль спусковой скобы с перестановкой на спусковой крючок непосредственно перед выстрелом;  Соблюдение порядка действий после применения оружия, определенного Программой ( действия стрелка по командам «Разряжай» и «Оружие к осмотру») | Мишень грудная №4;  5 метров от стрелка,  5 минут | Моделирование применения оружия произведено успешно; соблюдены правила выполнения упражнения |
| 1.2. | **Упражнение № 2. «Гражданское короткоствольное оружие»**  Используемое оружие и патроны:  огнестрельное оружие ограниченного поражения (пистолет, револьвер или бесствольное оружие – по усмотрению проверяющего) и патроны травматического действия к нему, или спортивное огнестрельное короткоствольное оружие.  О модели используемого оружия лица, выполняющие упражнения, оповещаются до его начала.  Содержание упражнения.  Стреляющему выдаются: 1 патрон для пробного выстрела и 2 патрона для выполнения зачетных выстрелов.  Пробный выстрел –  В соответствии с командами инструктора (руководителя стрельбы) стреляющий выходит на огневой рубеж, заряжает оружие 1-м патроном, ведет огонь (производит пробный выстрел), прекращает огонь, разряжает оружие и предъявляет его к осмотру, знакомится с результатом пробного выстрела.  Зачетная часть упражнения –  в соответствии с командами инструктора (руководителя стрельбы) стреляющий заряжает оружие 2-мя патронами, ведет огонь (производит два зачетных выстрела), прекращает огонь, разряжает оружие, предъявляет его к осмотру, знакомится с результатом зачетных выстрелов.  Отсчет времени для выполнения зачетной части упражнения производится с момента подачи команды «Огонь!».  Правила выполнения:  Соблюдение правил безопасности при проведении стрельб (в том числе: запрет направления оружия на части тела самого стрелка, запрет отклонения оружия более чем на 45 градусов в любую сторону от цели (мишени), расположение указательного пальца вдоль спусковой скобы с перестановкой на спусковой крючок непосредственно перед выстрелом);  Строгое следование командам инструктора (руководителя стрельбы), подаваемым для выполнения упражнения;  Исполнение иных команд инструктора (руководителя стрельбы), направленных на соблюдение правил безопасности на стрелковом объекте. | Мишень грудная  №4;  5 метров для пистолета или револьвера, либо 3 метра для бесствольного оружия;  2 зачетных выстрела за 5 секунд. | По результатам двух зачетных выстрелов произведено не менее 1-го попадания в мишень в заданное время (результат пробного выстрела при оценке упражнения не учитывается);  соблюдены правила выполнения упражнения |
| 1.3. | **Упражнении № 3. «Гражданское огнестрельное длинноствольное оружие»**  Используемое оружие и патроны:  Огнестрельное длинноствольное оружие и патрону к нему.  Упражнение проводится на дистанциях 10 или 15 метров; в зависимости от решения руководства организации, принимаемого с учетом особенностей используемого стрелкового объекта. О дистанции, на которой будет проводится упражнение , стреляющий оповещается до начала упражнения.  Содержание упражнения  Стреляющему выдаются: 1 патрон для пробной стрельбы и 2 патрона для выполнения зачетных выстрелов.  Пробны й выстрел –  в соответствии с командой инструктора (руководителя стрельбы) стреляющий выходит на огневой рубеж, заряжает оружием 1-м патроном, ведет огонь (производит пробный выстрел), прекращает огонь, разряжает оружие и предъявляет его к осмотру, знакомится с результатом пробного выстрела.  Зачетная часть упражнения –  В соответствии с командой инструктора (руководителя стрельбы) стреляющий заряжает оружие 2-мя патронами, ведет огонь (производит два зачетных выстрела), прекращает огонь, разряжает оружие, предъявляет его к осмотру, знакомится с результатом зачетных выстрелов.  Отсчет времени для выполнения зачетной части упражнения производится с момента подачи команды «Заряжай!».  Правила выполнения:  Соблюдение правил безопасности при проведении стрельб (в том числе: запрет направления оружия на части тела самого стрелка, запрет отклонения оружия более чем на 45 градусов в любую сторону от цели (мишени), расположение указательного пальца вдоль спусковой скобы с перестановкой на спусковой крючок непосредственно перед выстрелом);  Строгое следование командам инструктора (руководителя стрельбы), подаваемым для выполнения упражнения;  Исполнение иных команд инструктора (руководителя стрельбы), направленных на соблюдение правил безопасности на стрелковом объекте. | Мишень грудная  № 4;  10 или 15 метров;  2 зачетных выстрела для дистанции 10 метров – 20 секунд;  для дистанции 15 метров – 25 секунд. | По результатам двух зачетных выстрелов произведено не менее 1-го попадания в мишень в заданное время (результат пробного выстрела при оценке упражнения не учитывается);  Соблюдены правила выполнения упражнения |

**Основные принципы построения тренировки**

Эффективность учебно-тренировочных занятий в практической стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

**1.Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.**

Достижения стрелка в основном определяются уровнем его технической подготовленности. В подготовке высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

**2.Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.**

Владение техникой выполнения выстрела и повышение мастерства зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет гражданам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень стрелкового мастерства.

**3. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений**

**и их последовательности**.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на стрелка. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Совершенствуя в первой части учебно- тренировочного занятия технику выполнения выстрелов по появляющейся мишени, стрелок при переходе к стрельбе по мишени № 4, по технике, менее сложной и уже освоенной, часто показывает результаты несколько ниже и с большими усилиями, чем обычно. А непродолжительное по времени выполнение выстрелов по круглой мишени в начале тренировочного занятия, не вызывая утомления, готовит стрелка к совершенствованию более сложного действия – выстрелу по появляющейся мишени. Эффект такого учебно-тренировочного занятия бывает более значительным.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ**

**Содержание теоретической подготовки**

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам гражданне получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяться объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха.

**Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб**

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

**Баллистика**

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете.

Выстрел – выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) разделятся на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Инициирующие ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола.

Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов, возникновение давления, движение и вылет пули. Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола - дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутий являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения пули. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов – окклюзия. Это - поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия.

.Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» -способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит снашивание полей нарезов, влекущее за собой ухудшение боя оружия.

Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Траектория – это путь, по которому движется центр тяжести пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Полет пули – на пулю, вылетевшую из канала ствола, действуют три силы: сила инерции, сила земного притяжения, сила сопротивления воздуха. Чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия выше цели. Траектория пули в безвоздушном пространстве, на которую действует только сила тяжести, представляет собой правильную кривую – параболу. Воздушная среда оказывает сопротивление движению пули, отражающееся на ее скорости. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Сила сопротивления воздуха зависит от скорости полета пули, от ее формы, массы, калибра, поверхности и плотности воздуха. Явление разбрасывания пуль при стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях называется естественным рассеиванием пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

**Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка**

Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22,ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические. Общие сведения об оружии, используемом в практической стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия.

Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Уход за оружием, условия его сохранения.

Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

**Техническая подготовка**

Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, граждане должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса каждый стрелок должен расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что он не только ознакомлен с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знает их и обязуется выполнять. В течение установленного законодательным органом Российской Федерации срока обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасного обращения с оружием.

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

**Основы техники выполнения выстрела**

Цели и задачи технической подготовки в практической стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

– изготовка – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

– прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

– управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

– дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

**1. Техника выполнения выстрела из винтовки**

Стрелки-винтовочники должны знать следующее:

– практическая стрельба как один из видов стрельбы;

– нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

– малокалиберные винтовки: малый калибр – 5,6 мм, пуля выбрасывается

из канала ствола пороховыми газами;

– крупнокалиберные винтовки: крупный калибр – 7,62 мм, пуля выбрасывается из канала ствола пороховыми газами;

– пневматические винтовки: калибр – 4.5 мм, пулька выбрасывается из канала ствола силой сжатого воздуха;

– основные части винтовки, их назначение, взаимодействие;

– прицельные приспособления: прицелы и мушки;

– открытый прицел – планка с полукруглой или прямоугольной прорезью;

– диоптрический прицел – основание прицела, тарель с диоптром, барабанчики для внесения поправок;

– достоинства и недостатки каждого из прицелов;

– мушки: прямоугольная и кольцевая, их достоинства и недостатки; возможность менять мушки, подбирая их по форме, цвету, величине в зависимости от (степени) устойчивости системы «стрелок-оружие»;

- диоптры (отверстия) – возможность менять по диаметру в зависимости от изменений освещенности мишени;

– светофильтры, очки;

– патроны бокового огня и центрального боя, их устройство: гильза, закраина, пуля, капсюльный состав, порох;

– понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» – СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

– правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;

– расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества

«щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определенной модели;

– понятия: – «устойчивость» и «район колебаний»;

– «подлавливание», «подсечка», «дергание»;

– «ожидание» и «встреча» выстрела;

– сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него для того, чтобы не допустить преждевременный «выход из работы»;

– координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания.

**Дополнительные темы теоретических и практических занятий:**

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе;

- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра.

**2. Техника выполнения выстрела из пистолетов**

Стрелки должны знать следующее:

- практическая стрельба как один из видов стрельбы;

- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество;

- малокалиберные пистолеты: калибр -5,6 мм;

- крупнокалиберные пистолеты: калибр - от 7,62 мм до 9мм;

– пневматические пистолеты: калибр - 4.5 мм;

- основные части пистолета, их назначение, взаимодействие;

- прицельные приспособления:

- открытый прицел-планка («целик») с полукруглой или прямоугольной прорезью;

- разной величины, возможность замены, подбора;

- пеньковые мушки; разной величины по ширине, возможность замены, подбора;

- светофильтры, очки;

- индивидуальная подгонка рукоятки;

- отладка и регулировка спусковых механизмов;

- понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания» - СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени;

- правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоин;

- расчет величины несовмещения СТП с центром мишени и количества

«щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы его произвести, нужно знать диаметр «десятки», расстояние между габаритами и величину

смещения СТП при одном «щелчке» (его «цену) на прицеле пистолета

определенной модели (данные о размерах мишеней и величинах смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на прицеле пистолетов определенных моделей приведены в соответствующих разделах);

- понятия: - «устойчивость» и «район колебаний»;

- «подлавливание», «подсечка», «дергание»;

- «ожидание» и «встреча» выстрела;

- сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него

(преждевременный «выход из работы», «развал»);

- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания.

**3. Выполнение выстрела из произвольного пистолета**

Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

Изучение элементов техники выполнения выстрела из произвольного пистолета:

- изготовка - перед выполнением выстрела:

- ноги – ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе из стандартного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров;

- голова – недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;

- глаза – повернуты на 10-15 градусов в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы,

- левая рука – свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

- правая рука – поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

- указательный палец – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- хватка – положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; удачно выполненная ортопедическая рукоятка позволяет удерживать в равновесии пистолет и «ровную» мушку в прорези при небольших стабильных мышечных усилиях; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

- прицеливание – «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью в «районе прицеливания» с несколько большим просветом, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров, мишень и просвет воспринимаются не столь отчетливо;

- управление спуском – плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

- дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

- выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение - рассказ о том, каким и почему должен быть выжим спуска, и показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

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

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача инструктора - во время помочь стрелку, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые движения, в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрелов, используя следующие упражнения:

- стабильность оптимальных (без лишнего напряжения) усилий всех мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (статическая выносливость);

- удержание в прорези «ровной» мушки на фоне светлой стены без точки прицеливания,

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, не прицеливаясь,

- соединение этих элементов выполнения выстрела в единое действие,

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени – «белый лист»;

- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;

- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 4;

- выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 4;

- выполнение выстрелов с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время.

**Дополнительные темы теоретических и практических занятий:**

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу» выстрела;

- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения, количество;

- темп и ритм при стрельбе из произвольного пистолета;

- стрельбы на открытом воздухе (на стрельбищах);

- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;

**4. Техника выполнения выстрела по движущейся мишени**

Для выполнения выстрела стрелок становится c разворотом туловища к мишени под углом около 40 градусов, так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органов зрения и работы групп мышц, обеспечивающих выполнение всех элементов выстрела по движущейся мишени. Для выполнения выстрела стрелок принимает стартовую изготовку (положение «Готов»). Это – неподвижная поза стрелка, в которой он обязан находиться перед началом серии и докладом о готовности. С нее начинается каждый выстрел. При появлении в окне любой части (бланка) мишени спортсмен принимает стрелковую изготовку, в которой непосредственно выполняется выстрел.

Изучение элементов техники выполнения выстрела по движущейся мишени: стартовая изготовка (перед появлением мишени):

- ноги - стопы поставлены таким образом, что создают площадь опоры в виде трапеции (расстояние между пятками равно примерно длине стопы, а между носками – полторы стопы) или праллельно;

- правая нога – расположена почти параллельно линии движения мишени;

- левая нога – под углом 30-60 к правой ноге;

- пальцы ног – желательно слегка напрячь для обеспечения большей устойчивости;

- колени – выпрямлены и закреплены с небольшим усилием;

- спина – расположена вертикально с допустимыми небольшими отклонениями: от немного назад до немного вперед;

- плечи – свободно опущены;

- голова – слегка опущена и повернута влево, взгляд не должен быть из подлобья;

- правая рука – согнута в локте, отведена от туловища и удерживает винтовку так, чтобы нижняя часть затыльника находилась не выше маркировочной ленты желтого цвета, закрепленной на стрелковой куртке справа (для левши – слева) на уровне свободно опущенного локтя;

- пальцы правой руки – уверенно удерживают винтовку, выдвинутую несколько вперед для уменьшения траектории вскидки;

- указательный палец – накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;

- левая рука – отведена от туловища и согнута в локте под углом 90 градусов-

120 градусов;

- лучезапястный сустав левой руки – выпрямлен, запястье должно быть продолжением предплечья;

- ладонь – находится на уровне или чуть ниже условной прямой от глаза к точке прицеливания;

- пальцы левой руки – слегка удерживают за цевье винтовку, расположенную на ладони как можно ближе к большому пальцу;

- туловище – мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);

- вскидка – согласно Правилам при появлении любой части мишени (бланка) из-за укрытия стрелок может начинать подъем оружия для выполнения выстрела; правая рука плавным и равномерным движением поднимает винтовку так, чтобы затыльник винтовки попал в плечо, а щека плотно касалась гребня приклада; при вскидке остаются практически неподвижными голова и правое плечо; вскидка производится рациональным движением так, чтобы проекция пенька оптического (или иного) прицела сразу же попадала в «район прицеливания», который индивидуален и зависит в основном от скорости вскидки и способа прицеливания;

- поводка – при стрельбе по движущейся мишени выстрел производится при вращательном движении корпуса, которое осуществляется ногами и туловищем без участия рук, удерживающих винтовку в горизонтальном положении; ось, вокруг которой происходит вращение, должна проходить как можно ближе к центру масс; поводка винтовки осуществляется не в след за мишенью, а со своей угловой скоростью, равной линейной скорости движения мишени;

- прицеливание – осуществляется непосредственным попаданием проекции пенька оптического прицела в «район прицеливания» при уточнении их взаимного расположения, которое определяется уровнем мастерства стрелка;

- управление спуском – активный, но плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, без резкого ускорения движения пальца (рывка); автономная работа указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц и не нарушающая правильную ориентацию проекции пенька;

- дыхание - длительная остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения всех элементов выстрела;

- выполнение выстрела: соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);

- затягивание (передержка) выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто делает еще одну очень вредную ошибку – «дергание»; задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути совершенствования. Для того чтобы по возможности не допустить появление ошибок.

**5. Психологическая подготовка.**

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к практической стрельбе, готовности к тренировочной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта гражданина.

Задачи психологической подготовки:

* формирование значимых морально-волевых качеств;
* совершенствование свойств внимания;
* создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
* развитие координационных способностей;
* овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
* овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
* овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
* развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
* овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
* создание уверенности в своих силах.

Идеомоторные (двигательные) представления - один из видов мысленных упражнений для стрелков. Процессы, которые в виде мысленнных представлений, то есть в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

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

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

При формировании идеомоторных представлений нужно помнить следующее:

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

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

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

- разучивая новый двигательный элемент, надо представлять его исполнение в замедленном темпе и так же замедленно его воспроизвести на основе мышечно-уставных ощущений и восприятий;

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

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

Соблюдение этих основных правил принесет положительный, ощутимый эффект, если использование их на занятиях будет систематическим, регулярным. Стрелок должен знать, что формирование мышечных (двигательных) представлений потребует от него значительных физических и волевых усилий, больших затрат времени, и быть готовым к преодолению трудностей.

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