

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**Методические указания - рекомендации по организации
набора и проведению первых учебно-тренировочных
занятий по пулевой стрельбе**

Педагог дополнительного образования
Милюков В.В.

г. Лангепас

2019 год

Пулевая стрельба – один из популярных видов спорта.

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

Набор в группы начальной подготовки следует проводить в последней декаде августа и первой декаде сентября. Красочные объявления вывешиваются в стрелковом клубе (тире), в ближайших школах. В объявлении указываются время, сроки, адрес места записи и дальнейших занятий, сообщается о времени и месте первого занятия-сбора. На каждое место целесообразно записывать от 2-х до 4-х кандидатов. Если желаемое количество кандидатов к первым числам сентября не будет набрано, следует обратиться к учителям физкультуры ближайших школ с просьбой предоставить в конце их урока 15-20 минут для короткого сообщения о пулевой стрельбе, возможностях и перспективах занимающихся, для приглашения на занятие-сбор. Уже на этом занятии-сборе пройдет первый естественный «отбор»-отсев: придет меньшее число записавшихся, ибо некоторые «загорелись» и «остыли», найдя что-то более привлекательное, интересное. Большое число записавшихся усложняет работу тренера на первоначальном этапе, но дает возможность провести постепенный, естественный отсев, когда подростки сами принимают решение уйти, поняв, что их представления о занятиях стрелковым спортом не совпадают с реальностью или у них нет данных, обязательных для стрелков. Этот отсев продолжится в течение последующих занятий. Со временем общее число занимающихся будет соответствовать нормам наполняемости групп, и не возникнет необходимость делать дополнительный набор, разрываться между новичками и теми, кто должен осваивать новый материал, предусмотренный учебной программой. При отборе желающих в группы начального и среднего обучения используются определенные тесты. Таким тестом для стрелкового спорта могут быть характер и построение первых трех занятий. Большой объем информации, необходимость слушать, не отвлекаясь, запоминать, отсутствие практической стрельбы – такое по силам не каждому. Те, кому трудно в течение занятия быть внимательным, сосредоточенным, сложно управлять собой, уйдут сами. Такой корректный по форме отбор не травмирует психику подростка, мы не произносим жестокого: «Не годен». Он самостоятельно принимает решение: «Здесь неинтересно, скучно».

Первые три занятия следует провести со всеми записавшимися.

На *первом занятии* нужно дать общие сведения о пулевой стрельбе, рассказать о выдающихся стрелках, принесших славу нашей стране, чемпионах и рекордсменах Олимпийских Игр, мира и Европы. Необходимо подчеркнуть, что главнейшими, определяющими успехи качествами являются трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость, способность управлять своими действиями и эмоциями, выдержка, высочайшая дисциплинированность. Этими качествами могут обладать мужчины и женщины, юноши и девушки. Их

возможности в достижении высоких результатов практически равны. На чемпионате Европы в 1955-м году в стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» чемпион Олимпийских Игр и мира Анатолий Богданов и чемпионка мира и Европы Тамара Ломова установили новые мировые рекорды в своих группах, показав равные результаты – 396 очков, а мастер спорта Олег Щерба, выступая в группе юниоров, обновил рекорд, выбив 397 очков.

Проявлять такие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Обычно такие люди в юности отлично и хорошо учатся, а позже легко справляются со своими служебными обязанностями. И вполне уместным будет добавление: «Стрелки нашей школы, которыми мы гордимся, радуют нас не только своими спортивными достижениями, но и успехами в учебе».

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств - дисциплинированность необходимы стрелку-спортсмену не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием.

Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять. Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение. Необходимо привести два-три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу. Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. Травматизм в стрелковом спорте страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует назвать два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Винтовка должна быть с открытым затвором, а пистолет – со спущенным курком». Произнеся первое правило, разъяснив его смысл, тренер должен предложить новичкам повторить произносимое им правило медленно, про себя два-три раза, а затем проговорить всем вместе вслух и негромко. После этого задать вопрос: «Кто может повторить это правило?» Количество желающих ответить на него покажет, сколь успешно усвоено правило. Такая форма разучивания, закрепления и проверки необходима: тренер должен быть уверен в том, что объяснение понято и усвоено. Второе правило, как первое, должно быть объяснено, заучено и проверено. Следует показать винтовку и открытый затвор, пистолет и спущенный курок. Оружие должно быть заранее приготовлено к показу, зачехлено, чтобы не привлекать внимание до времени. Тренер еще раз медленно, четко произносит оба правила. Отметив присутствующих и проверив, усвоены ли основные правила безопасности, тренер рекомендует дома до следующего занятия несколько раз проверить знание этих основных правил. Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся: дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать о постороннем, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать ни одного без

уважительных причин тренировки (каждый пропуск должен быть оправдан предъявлением справки от врача или записки от родителей). Дается задание принести на следующее занятие письменное согласие родителей на занятия стрелковым спортом.

На *втором занятии*, проверив, усвоены ли основные правила безопасности, нужно рассказать о становлении стрелкового спорта в СССР. В Москве, в Кусково, были созданы научно-испытательная станция и полигон. Необходимо было разработать систему подготовки населения к обороне, методику обучения стрельбе. Возникла потребность в малокалиберном оружии и патронах к нему, так как в дореволюционной России их не производили. Вопросы решались на государственном уровне. В короткий срок были сконструированы малокалиберные винтовка и патроны. После доработок малокалиберная винтовка была запущена в производство на Тульском оружейном заводе. Она получила название ТОЗ-8 (Тозик). Стрелковые соревнования разных уровней стали проводиться повсеместно, а в 1923-м году в Кусково прошли первые Всесоюзные соревнования. Физической культуре и спорту уделялось большое внимание: осуществлялась программа «Готов к труду и обороне». С гордостью носили значок «Ворошиловский стрелок» те, кто научился хорошо стрелять и выполнил установленный норматив. В 1935-м году стрелки нашей страны впервые приняли участие в Международных заочных соревнованиях, показав высокие результаты и заняв призовые места.

Стрелковая подготовка в клубах ОСОАВИАХИМА, обучение снайперов в Солнечногорской школе Снайпинга принесли свои результаты. Многие воины были готовы к защите своей страны и сделали это с честью во время Великой Отечественной войны. Страшная война закончилась Великой Победой. Люди вернулись к мирному труду, но о защите страны не забыли. Были созданы три Добровольные общества содействия армии, авиации и флоту, а через несколько лет их объединили в одно - ДОСААФ. Их клубы работали по всей стране, готовя юношей к воинской службе. Большую серьезную работу по стрелковому спорту вели в Вооруженных Силах и в обществе «Динамо». Уже с лета 1945-го года ежегодно стали проводить первенства страны. Огромная работа шла по всем направлениям. Массовый спорт, совершенствование методики обучения, подготовка тренеров, стрелков высочайшего мастерства, создание спортивного оружия высокого класса, патронов к нему, строительство тиров и стрельбищ, плановое проведение соревнований разных уровней, организация встреч с командами других стран - все это принесло свои плоды. Выступления на Олимпийских Играх 1952-го года и на Чемпионате мира в 1954-м году стали настоящим триумфом.

Советские стрелки не только завоевали звания чемпионов, но и обновили многие мировые рекорды. Вторую часть занятия нужно начать с сообщения о механическом

заводе в Ижевске, работающем на оборону, о создании на его базе еще одного мощного центра по изготовлению спортивного оружия для массовой работы и спорта высших достижений. Затем показать малокалиберную винтовку ТОЗ-8 или

СМ-2. Дав характеристику винтовки, показать и назвать ее части, повторить еще раз, по вопросам проверить усвоенное, предложить самостоятельно перечислить части винтовки.

При показе диоптрического прицела нужно сказать, что более широко применяемым прицелом является открытый прицел (планка), отметив, что каждый из них имеет свои преимущества и недостатки, коротко охарактеризовать их. Рассказывая о видах стрельбы из винтовки, подчеркнуть значение стрельбы «лежа» как школы, когда осваивается техника правильного выстрела, единая для всех видов оружия на начальном этапе подготовки. Необходимо сказать, что безупречная техника выполнения выстрела «лежа» позволяет начинающему стрелку к концу первого года обучения выполнить нормативы юношеского, третьего и второго взрослых разрядов, а в дальнейшем, при серьезнейшем отношении к тренировкам – норматив мастера спорта международного класса. Закончить занятие следует повторением двух основных, уже знакомых правил по мерам безопасности. Затем собрать письменные согласия родителей на занятия пулевой стрельбой и одновременно раздать отпечатанные запросы в поликлинику об отсутствии противопоказаний для занятия стрельбой. На запрос должны дать ответы терапевт, хирург, невропатолог, окулист. Срок предоставления ответов на запрос 1-3 недели. В начале *третьего занятия* по вопросам проверяется, что усвоено из рассказанного о развитии стрелкового спорта в стране после 1917-го года (в общих чертах), о качествах, необходимых стрелку, о мерах безопасности, об оружейных заводах, о малокалиберной винтовке (характеристика) и ее основных частях. При необходимости нужно повторить то, что усвоено недостаточно полно. Затем следует рассказать о становлении и развитии юношеского спорта (кружки, секции при Домах творчества, спортивных клубах обществ и ведомств, самостоятельно работающих ДЮСШ, СДЮШОР, тренировочные сборы перед ответственными выступлениями, система соревнований от районных до Всесоюзных).

Во второй части занятия раскрывается понятие «элементы техники выполнения прицельного выстрела». Называются составляющие ее части:

- изготовка,
- прицеливание,
- управление спуском (нажим на спусковой крючок),
- дыхание.

Подробно, обстоятельно ведется рассказ о прицеливании (прицел, пеньковая мушка, ее положение под мишенью – «просвет»), положение головы на гребне приклада, когда стрелок каждый раз должен видеть диоптрическое отверстие и намушник как концентрические окружности, так как этим обеспечиваются, однообразное положение головы, сохранение средней точки попадания и «кучное» расположение пробойн на мишени. Далее нужно рассказать о правильном нажиме на спусковой крючок. Основное требование – плавность, которая достигается постепенным наращиванием усилия указательного пальца. Это усилие (движение

пальца), необходимое для преодоления натяжения спуска, должно быть направлено вдоль оси канала ствола. Недопустимо резкое движение пальца – «дергание». Оно является одной из грубейших ошибок, отрицательно влияющей на рост спортивного мастерства.

Рассказывая о затаивании дыхания, нужно подчеркнуть, что стрелок не должен испытывать дискомфорт из-за потребности вдохнуть или выдохнуть какое-то количество воздуха. Несколько раз вдыхая и выдыхая все меньшее количество воздуха, нужно остановить дыхание. Бытуют выражения: «затаить дыхание на полувдохе», «затаить дыхание на полувдыхе». Тренер объявляет, что сегодня стрелки сделают свои первые выстрелы. Цель выполнения их – не попадания, а ознакомление с действиями, которые являются основой выполнения правильного выстрела, поэтому осмотра мишеней «белый лист» после стрельбы не будет. Перед выполнением выстрелов нужно показать, каким должен быть нажим на спусковой крючок.

Демонстрируя это действие, следует объяснить, что при «выстреле» без патрона затвор закрывается не до конца, чтобы предотвратить порчу винтовки. Перед выполнением первого «выстрела» без патрона дать указание закрыть затвор не до конца. Когда указание будет исполнено, пройти вдоль линии огня, проверить правильность исполнения, исправить ошибки, повторить действие 2-3 раза: оно должно быть разучено, освоено заранее. Тренер знакомит с еще одним правилом мер безопасности: «Готовиться к выполнению выстрела и производить его можно только по командам «Приготовиться», «Заряжай», «Старт». Эти ознакомительные выстрелы начинающие стрелки должны сделать по мишени «белый лист», чтобы не отвлекаться на прицеливание под черное «яблоко» мишени, уточнение величины просвета, не видеть значительных колебаний оружия (мушки), а полностью сосредоточить внимание на изготовке и нажмем на спусковой крючок. Бланк этой мишени должен быть белым, без каких-либо ориентиров для более точного прицеливания, по площади значительно больше мишени № 7. Подается команда «Приготовиться», стрелки занимают свои места, изготавливаются. Тренер указывает на недостатки в изготовке: они должны быть устранены. Следуют команды: «Заряжай», «Старт». Стрелки, прицеливаясь в середину «белого листа», выполняют пять «выстрелов» без патрона, затем – три с патроном. По окончании выполнения выстрелов стрелки смены поднимаются только тогда, когда стрельбу u1079 закончит последний. Еще раз тренер объявляет, что осмотра мишени «белый лист» не будет: на этом занятии стрелки познакомились с выстрелом.

К **третьему занятию** ряды записавшихся поредеют. Сосчитав тех, кто сохранил интерес к занятиям стрельбой, тренер, учитывая количество стрелковых мест (щитов), определяет количество смен. Их может оказаться две или три. Время занятия (45x2=90 минут) следует разделить на количество смен, определить начало каждой из них. Затем следует объявить, что группа должна быть поделена на подгруппы-смены, так как со следующего занятия начинается изучение и освоение изготовления для стрельбы в положении «лежа».

Предложить записаться в ту смену, время начала занятий в которой более удобно. Необходимо сказать, что опоздания, медлительность недопустимы, так как продолжительность занятия с одной подгруппой строго ограничена и невелика. Закончить занятие нужно проверкой усвоения мер безопасности. Занятие со стрелками одной подгруппы-смены в строго определенное время позволит без отвлечений рассказать и показать позу-изготовку для стрельбы в положении «лежа». Затем дать указание принять изготовку 3-4 раза, не прицеливаясь. Каждый раз тренер исправляет неизбежные на первых порах неточности в изготовке. Убедившись в том, что поза освоена, предоставить время для отдыха, во время которого повторить уже рассказанное на предыдущем занятии о прицеливании, используя плакат, показывая на винтовке. После отдыха стрелкам, принявшим изготовку, предложить прицелиться и направить оружие в середину своей мишени «белый лист». Сказать, что возникшие сложности по наведению оружия в цель необходимо устранять приемами наводки системы «стрелок-оружие» корпусом, объяснить, как нужно это делать, научить. Нужно подчеркнуть, что наводка должна быть очень точной, чтобы обеспечить относительную устойчивость оружия под мишенью. Повторить изготовку с наводкой оружия в середину мишени «белый лист» два-три раза. Для того, чтобы видеть всех стрелков тренер должен встать впереди и справа, несколько отступя от линии и1086 огня. Внимательно наблюдая, следить за работой указательного пальца каждого из стрелков, напоминать о необходимости плавно (постепенно) наращивать усилие по выжиму спуска.

В первоначальном периоде обучения контролировать нажим на спусковой крючок нужно постоянно, а затем, убедившись в правильности действий стрелков, все реже и реже, но постоянно. При спуске с «потяжкой» движение указательного пальца хорошо просматривается издали. Если «потяжки» нет, то с близкого расстояния видно, как спусковой крючок проминает подушечку конечной фаланги. Увидеть резкое движение указательного пальца -«рывок» не представляет труда даже на расстоянии. Оставлять без контроля этот элемент техники нельзя. Причина многих неудач на соревнованиях – «дергание», которое является результатом стремления стрелка сделать удачный выстрел, реализуя короткие моменты устойчивости оружия под мишенью. Это делают спортсмены-разрядники. Что же говорить о новичках...

На **нескольких последующих** занятиях нужно использовать мишень «белый лист», на которой нет точки прицеливания. В этот период она не нужна, вредна даже, так как еще нет необходимой устойчивости оружия. Желание произвести выстрел в самый благоприятный момент столь велико, что все начинающие «овладевают умением дергать», приобретая самую распространенную и опасную ошибку.

Перед стрелками нужно поставить задачи: принять правильную изготовку, направить корпусом оружие в цель, затаить дыхание, прицеливаясь и постепенно наращивая усилие по выжиму спуска, произвести выстрел в «районе колебаний», то есть в середину белого листа, на фоне которого хорошо видна не совсем

«спокойная» мушка. На нескольких занятиях осматривать «мишени» не следует, стрелки должны хорошо понять, что цель тренировки – разучивание правильного, плавного нажима на спусковой крючок, а не попадания.

Объединить подгруппы-смены и назначить общее время начала учебно-тренировочного занятия следует лишь после того, как начинающие стрелки в достаточной степени овладеют техникой выполнения выстрела и1074 в положении «лежа», научатся беспрекословно выполнять требования тренера и соблюдать меры безопасности. В конце тренировки объявить, что на следующее занятие все должны прийти в одно общее время.

Первое занятие, на котором будут присутствовать обе подгруппы, нужно начать с рассказа о «несовмещении», о средней точке попадания (СТП), которая для каждого стрелка является своей «десяткой». На доске или на подготовленных заранее мишенях с тремя и пятью пробоинами нужно, объясняя, показать, как определяется (находится) СТП трех и пяти пробоин. Затем стрелки первой и второй смены поочередно выполняют по три выстрела в мишень №7. Отстрелявшие в первой смене получают задание заменить свои мишени на чистые и определить среднюю точку попадания трех пробоин. Стрелки второй смены занимают места на линии огня, также выполняют три выстрела и определяют СТП. Поочередно, сменяя друг друга, стрелки каждой из подгрупп выполняют серии из трех выстрелов и определяют СТП не менее 2-3 раз.

Во время отдыха тренер рассказывает о таких понятиях, как «кучность», «отрыв», «разброс», «несовмещение», «совмещение». Намечает ближайшую перспективу: «Научимся стрелять «кучно», определять СТП, рассчитывать величину поправки, овладеем умением вносить поправки с помощью диоптрического прицела – будут хорошие результаты».

Тренер подробно рассказывает, что такое «габарит», «щелчок», каковы их величины, как определяется величина «несовмещения» и количество «щелчков», необходимых для внесения поправки. На одной-двух мишенях показывает, как делается расчет количества «щелчков» для внесения необходимой поправки.

Спортсмены обеих подгрупп делают по три выстрела в чистые мишени, приносят их. Тренер, оценив результат каждого из стрелков, дает домашнее задание: дома найти СТП, рассчитать величину «несовмещения» и количество «щелчков», необходимых для внесения поправки, отразить всю работу на мишени и принести выполненную работу на следующее занятие. Это занятие нужно начать с проверки, выполнено ли домашнее задание.

Собрав мишени всех и1089 стрелков, тренер проверяет правильность выполненного задания на 2-3-х мишенях, разъясняет суть ошибок, если они были допущены, оценивает результат работы. Так как для проверки домашнего задания всех стрелков нужно много времени, то нужно сказать, что остальные мишени будут просмотрены, а результаты проверки объявлены на следующей тренировке. При необходимости выполнение задания такого рода можно повторить несколько раз. Затем тренер должен обстоятельно рассказать, как устроен диоптрический прицел,

как вносятся поправки. Продолжая работу в две смены (что необходимо и целесообразно), тренер дает разные задания стрелкам смен. Если одна смена-подгруппа находится на линии огня и выполняет выстрелы, то вторая рассчитывает поправки. Одна смена сменяет другую. При такой организации учебно-тренировочного занятия разумно вести стрельбу не на линии 50-ти метров, а на сокращенной дистанции (40-45 метров). Освобожденное пространство («тыл») должно быть достаточным для размещения второй подгруппы.

После освоения расчета поправок, использовать эту площадку («тыл») нужно не для ожидания времени, когда очередная смена вновь может занять огневой рубеж, а для выполнения самостоятельной работы по освоению нового: в группах винтовочников – изготовок для стрельбы «с колена» и «стоя», в группах пистолетчиков – элементов техники выполнения выстрелов по мишени с черным кругом № 4 и по появляющейся мишени № 5, в группах стрелков по движущимся мишеням – элементов техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

Тренировка в «тылу» должна проводиться при строжайшем соблюдении мер безопасности, исключающем тяжкие последствия. Для этого необходимо стрелков располагать поперек площадки-«тыла», чтобы стволы оружия были направлены на глухую стену, прицеливание осуществлялось на фоне стены или по мишеням, которые будут прикреплены на ней. При осваивании техники выполнения элементов выстрела: изготовки, прицеливания нужно из винтовок и пистолетов вынимать затворы, чтобы исключить вероятность случайного выстрела. Занимающиеся и1074 в тылу выполняют задание самостоятельно. Задача тренера состоит в том, чтобы подготовить стрелков к самостоятельной работе; занимающиеся должны хорошо знать, что и как следует делать, каким должен быть порядок выполнения задания. **Рассказ-объяснение** выслушивают спортсмены всей группы, тренер по вопросам проверяет, понят ли материал. Новые элементы разучиваются и осваиваются. Убедившись в том, что материал понят и усвоен, тренер возвращается к работе в две смены (одна на линии огня, другая в «тылу»). Он предупреждает своих учеников: «Ваш труд принесет успех, обеспечит более быстрый рост спортивных результатов, если вы будете работать серьезно, вдумчиво и настойчиво».

Научив на нескольких занятиях стрелков рассчитывать и вносить поправки, необходимо перейти к изучению и усвоению элементов техники выполнения выстрела в группах:

- **винтовочников** – в изготровке «с колена», а через какое-то время в изготровке «стоя»; время перехода тренер определяет сам, исходя из индивидуальных возможностей стрелков группы: их одаренности, общего физического развития, зависящего от возраста занимающихся;
- **пистолетчиков** – в изготровке для выполнения выстрела по мишени с черным кругом, через какое-то время в изготровке для выполнения выстрела по появляющейся мишени;

- **стрелков** по движущейся мишени - в изготовке для выполнения выстрела по движущейся мишени.

В группах пистолетчиков и стрелков по движущимся мишеням работа также должна идти в две подгруппы-смены. Одна подгруппа на линии огня совершенствует технику выполнения правильного выстрела в положении «лежа». Будущие пистолетчики и стрелки по движущимся мишеням овладевают постепенным, плавным, без рывка нажимом на спусковой крючок, совершенствуют его, доводя до автоматизма, привыкают к необходимости проверять точность наводки оружия корпусом, осваивают в совершенстве те элементы техники, которые являются общими для стрелков разных специализаций.

После обстоятельного рассказа всей группе об элементах техники выполнения выстрела из пистолета, показа изготовки, и исправления неточностей в ней, проверки, правильно ли понято прицеливание с открытым прицелом, тренер дает задание **второй подгруппе** пистолетчиков работать в «тылу»: сначала разучиваются изготовка, прицеливание, затем отдельно, не в изготовке нажим на спусковой крючок. Овладев выполнением каждого из этих элементов, можно переходить к самому трудному – соединению их в единое сложное действие. Все элементы выстрела из пистолета выполняются как бы параллельно, почти одновременно. Для этого от стрелка требуются тонкое координирование движений и умение контролировать все свои действия, которыми он должен овладеть. После того, как будет освоена техника выполнения выстрела по круглой мишени, следует начать разучивание по элементам, а затем в целом техники выполнения выстрела по появляющейся мишени.

Вторая подгруппа стрелков по движущимся мишеням в «тылу» разучивает и осваивает элементы техники выполнения выстрела: изготовку, вскидку, прицеливание, поводку, управление спуском (нажим на спусковой крючок), а затем соединение разученных элементов в целостный выстрел. Необходимы те же тонкое координирование, «параллельность» выполнения элементов выстрела и умение контролировать свои действия.

Тренеры пистолетной группы и группы стрелков по движущимся мишеням не должны жалеть затрат времени для стрельбы в положении «лежа». В этом виде стрельбы для формирования устойчивости требуется не слишком продолжительное время. Начинаящий стрелок легко выполняет правильные по технике выстрелы, не «поддавливает» благоприятный для выстрела момент, не дергает, ибо не испытывает той боязни, которая характерна для спортсменов при стрельбе в неустойчивых положениях.

Стрельба «лежа» - это школа: закладываются общие основы выполнения правильного выстрела, единые для стрелков разных специализаций. Желание стрелять, добиваться хороших результатов в отдельных сериях, выполнить, как и винтовочники, юношеский, третий или второй взрослые разряды – все это пистолетчик и стрелок по движущимся мишеням получают, стреляя «лежа».

Закономерные успехи принесут удовлетворение, радость, уверенность в себе, желание добиваться дальнейших успехов при стрельбе из избранного вида оружия.

Продолжительная работа в две смены, когда в «тылу», не стреляя, юные спортсмены осваивают технику выполнения выстрелов из винтовки в положениях «с колена» и «стоя», из пистолета или по движущейся мишени, дает возможность выработать устойчивость, столь необходимую для правильной, без ошибок стрельбы. Так как начинающие стреляют из винтовки «лежа», им будет легче, не так тягостно длительное время выполнять «выстрелы» без патрона («в холостую») из избранного вида оружия.

Первые выстрелы из винтовки в **положениях «с колена» и «стоя»**, из пистолета и по движущимся мишеням можно разрешить лишь при овладении техникой выполнения выстрела, при появлении достаточной устойчивости, при полном понимании необходимости производить выстрел в своем «районе колебаний». При этом следует использовать укороченную дистанцию. Неизбежные колебания на небольшом расстоянии не будут восприниматься как устрашающие. Стрелки с большим доверием отнесутся к указанию тренера выполнять правильный выстрел в «районе колебаний», который со временем при целенаправленной работе на тренировках будет становиться все меньше и меньше.

На начальном этапе обучения, освоения техники выполнения выстрела и становления правильных навыков продолжительность работы смены невелика. Одна смена сменяет другую через короткие отрезки времени, так как начинающие стрелки еще не могут находиться длительно в изгойке «лежа» и выполнять выстрелы, контролируя свои действия, сохраняя внимание и не испытывая утомления от пребывания в непривычной и неудобной позе. Со временем таких замен может быть три, а впоследствии две. Когда замен будет две, то разумно тренировочное занятие начинать со стрельбы «лежа» то одной смене, то другой.

Работа в две смены требует внимания к той и другой подгруппе, что очень осложняет труд тренера. Основное внимание он должен уделять тем, кто на линия огня выполняет выстрелы с патроном. Тренирующиеся в «тылу» находятся рядом, в поле зрения педагога, их оружие без затворов.

Необходим второй, контролирующий ход занятия и выполнение заданий тренер. К сожалению, финансовые возможности таковы, что не позволяют иметь еще одного тренера. На помощь могут прийти спортсмены, старшие по возрасту и стрелковому опыту, овладевшие навыками выполнения обязанностей помощника тренера (инструкторская практика). Три-четыре помощника поочередно могут помогать тренеру, и отрыв их от учебно-тренировочной подготовки будет не слишком значительным.