Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская школа «Победа»

**Методическая рекомендация по СФП**

**стрелка из пистолета**

Разработал:

тренер-преподаватель МСМК СССР: **Гребец Елена Ефимовна**

г.Новоросссийск 2014г.

Физическая подготовка – это один из главных компонентов повышения тренированности, функциональных возможностей организма спортсмена. Специальная физическая подготовка стрелка необходима для развития специальных физических качеств и навыков для воспитания функциональных возможностей, непосредственно направлена на развитие двигательных качеств и совершенствование двигательных навыков, специфичных для пулевой стрельбы.

Для более успешного спортивного совершенствования спортсменам – стрелкам из пистолета необходимо включать в тренировочный процесс упражнения направленные на развитие специальной статической выносливости.

Предложенный нами перечень физических упражнений направленный на развитие статической силовой выносливости рекомендуется использовать в тренировочном процессе для направленной специальной физической подготовки, что позволит спортсменам ускорить процесс спортивного совершенствования.

На основе анализа литературы и опроса тренеров и спортсменов подобран ряд упражнений, направленный на развитие статической силовой выносливости, мышц, несущих основную нагрузку в выполнении выстрела.

**Упражнения с отягощениями** (гантелями, грифом штанги, резиновой лентой).

1. И. п. (исходное положение) - сидя, руки с гантелями или грифом штанги на коленях, кисти на весу, ладонями вверх. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти до горизонтального положения; вернуться в и. п.
2. И. п. - то же, кисти ладонями вниз. Выполнение упражнения аналогично предыдущему.
3. И. п. - то же, с гантелями, кисти ладонями внутрь. Выполнение упражнения аналогично предыдущему.
4. И. п. - стоя, гантели (штанга) в опущенных руках, ладони вперед. Сгибая руки, поднять гантели к плечам, локти и туловище неподвижны. То же, ладони назад.
5. То же, ладони вовнутрь.
6. И. п. - сидя, гантель в опущенной между ног, руке, локоть упирается во внутреннюю часть бедра. Сгибая руку, поднять отягощение к груди. Выполнив упражнение положенное число раз, поменять руки.
7. И.п. - стоя, отягощение в выпрямленных вверх руках (гантель

удерживается в вертикальном положении, при выполнении со штангой

хват узкий). Не меняя положения локтей, согнуть руки и опустить отягощение

вниз за голову.

1. И.п. - упор на параллельных брусьях, отягощение прикреплено к пояснице.

Сгибая руки и отводя локти назад пуститься вниз, затем вернуться в исходное

положение. Руки при этом сгибать не полностью (примерно на 2/3).

1. И.п. - лежа на скамье, штанга в выпрямленных вверх руках, хват узкий. Не

меняя положения локтей, согнуть руки в локтевых суставах и опустить

штангу вниз, вернуться в и.п.

1. И.п. - стоя, туловище наклонено вперед, гантель в одной руке, ладонь

вовнутрь, локоть отведен вверх возможно выше, другая рука в упоре. Не

меняя положения туловища и локтя, выпрямить руку с гантелью; после

небольшой паузы медленно опустить вниз. Упражнение выполнить для обеих

рук.

11. И.п. - стоя, гантели в опущенных вниз руках, ладони вовнутрь. Сгибание и

разгибание кистей, руки держать прямыми.

12.И.п. - стоя, в глубоком наклоне вперед, штанга в согнутых руках у поясницы.

Не меняя положения локтей, выпрямляя руки, поднять штангу.

13.И.п. - стоя, гантели в опущенных вниз руках. Поднять прямые руки через

стороны вверх.

14.И.п. - стоя, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки с

гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки в стороны до горизонтального

положения. Это упражнение можно выполнять также лежа грудью на скамье.

15.И.п. - сидя, штанга на плечах. Жим штанги из-за головы. Хват средний.

16.И.п. - стоя, поднять прямые руки с гантелями (штангой) вперед до

горизонтального положения.

17.И.п. - стоя, штанга в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять штангу

вдоль туловища к подбородку

18.И.п. - стоя, руки с гантелями опущены вниз. Поднять прямые руки вперед до

горизонтального положения, затем развести в стороны, медленно опустить.

19.И.п. - стоя, штанга в опущенных вниз руках. Не сгибая рук, приподнять

плечи, слегка отводя их назад; опустить. Туловище держать прямо.

**Упражнения с оружием и макетами.**

1.Предельное удержание оружия в районе прицеливания в позе изготовки

стрелка-пистолетчика. Тоже, но в противоположной позе изготовки.

2.Удержание оружия с грузиком в районе прицеливания в позе изготовки стрелка-

пистолетчика.

3. Удержание оружия со смещенным центром тяжести в районе прицеливания в

позе изготовки стрелка-пистолетчика.

4.Удержание макета определенное время по команде тренера.

Данные упражнения могут применяться как на занятиях общей физической подготовки ( I группа упражнений), так и на занятиях специальной физической подготовки ( I и П группа упражнений) и на разминке непосредственна перед учебно-тренировочным занятием.

На занятиях по общефизической подготовке дозировка упражнений - 10-15 раз по 2 - 3 подхода.

Для специальной физической подготовки число повторений - 5-6 раз (примерно 20 мин. на тренировке).

Для разминки перед тренировкой дозировка - 3-4 раза (Жилина М.Я., Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А.).

Результаты проведенных исследований и полученные нами выводы позволили сформулировать ряд практических рекомендаций тренерам и спортсменам для более рациональной и эффективной организации тренировки стрелков из пистолета.

Предлагаемая нами методика для определения уровня статической силовой выносливости плечевого пояса может служить в тренировочном процессе как способ определения подготовленности стрелка и как упражнение для воспитания данного качества. Предложенный нами перечень физических упражнений, направленный на развитие статической силовой выносливости мы рекомендуем использовать в тренировочном процессе, для направленной специальной физической подготовки, что позволит спортсменам ускорить процесс спортивного совершенствования.

**Приложение 1**

Комплекс упражнений при подготовке стрелка - пистолетчика.

Упражнение 1. Устойчивость головы.

И. П. - сидя на стуле, спина фиксирована к спинке стула, руки на коленях, голова повернута на 40-45;

* удержание взглядом проекции точки на окне (стекле) на удаленный предмет за окном.

Упражнение 2. Устойчивость туловища.

И. П. - сидя, без фиксации о спинку стула, руки скрещены на груди, голова повернута на 40-45; - то же.

Упражнение 3. Устойчивость позы.

И.О. - стоя в 30-40 см от окна, под 40-45 , руки на груди;

* то же.

Упражнение 4. Устойчивость в лучезапястном суставе.

И.П. - сидя, опираясь спиной и затылком, предплечье на опоре на уровне глаз; - удержание ровной мушки.

Упражнение 5. Устойчивость в плечевом суставе.

И. П. - сидя на стуле, опираясь спиной и затылком;

* то же.

Упражнение 6, Устойчивость системы "стрелок-оружие".

И.О.- стоя в изготовке;

Упражнение 7. Видимая работа пальца.

И. П. - сидя на стуле, опереть руку с пистолетом предплечьем о колено, так чтобы было видно левую сторону пистолета

* следя за указательным пальцем, плавно выжимать спуск без колебания оружия.

Упражнение 8. Невидимая работа пальца.

И. П. - то же, но пистолет виден сверху;

* то же, но без контроля за движением пальца.

Упражнение 9. Удержание мушки сидя.

И.П. - сидя, предплечье на опоре на уровне глаз;

* многократная отработка спуска с удержанием ровной мушки (по экрану на 25м).

У пражнение 10. У д ержаниему шкистоя.

И. П. - стоя в изготовке;

-то же.

Упражнение 11. Холостая стрельба.

И. И. П. - стоя в изготовке;

-отработка спуска с удержанием курка 2-3 секунды после выстрела, при возможно меньших колебаний оружия.

**Приложение 2**

1. группа упражнений

Упражнения с отягощениями /лёгкие гантели/.

1. И.П./исходное положение/- стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Наклониться вперёд, руки опустить перед собой. Постепенно выпрямляясь, поднять руки перед собой вверх шире плеч, слегка прогнуться назад, плечи развернуты - глубокий вдох: вернуться в и.п.. Повторить 12 раз
2. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Круговые вращения руками вперёд и назад. Амплитуда как можно больше. 2x15 раз.
3. И.П. - лёжа на спине, на доске или скамейке, в руках гантели. Развести руки в стороны - вдох, свести - выдох..3х10 раз.
4. И.П.-лёжа на спине, на скамейке, ноги стоят на полу на ширине плеч, гантели держать двумя руками на груди. Опустить гантели вниз за голову. 3x10 раз.
5. И.П.-стоя в наклоне руки с гантелями опущены. Разводка гантелей, вверх, в стороны. 3x10 раз.
6. И.П.-лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, руки за головой. Поднимать туловище до касания коленей грудью. 3x20 раз.
7. И.П.-лёжа на спине. Поднимать прямые ноги. 3x12 раз.
8. группа упражнений.
9. И.П. - лёжа на животе. Руки к плечам, поднимание головы и верхней части туловища/ не прогибаясь в пояснице/. 2x10 раз.
10. И.П .-лёжа на животе, ноги назад поочерёдно /незначительно прогибаясь в пояснице/, то же двумя ногами. 2x10 раз.
11. И.П. -лёжа на животе, руки за голову: прогибание в грудной части и удержание этого положения. 2x10 раз.
12. И.П.- лёжа на спине, поднимание согнутых ног поочерёдно и одновременно. 2x15 раз.
13. И.П. -лёжа на спине, поднимание прямых ног поочерёдно и одновременно. 2x15 раз.
14. И.П. -лёжа на спине, руки за голову, приподнять голову и плечи: и.п.. 2x11раз.
15. И.П. -лёжа на спине, согнутые ноги на ширине плеч, стопы на полу, руки вдоль тела, приподнять таз: и.п. 2x10 раз.
16. И.П. -упор сидя, прогнуться: и.п. 2x10 раз.
17. группа упражнений. Упражнения с оружием и макетами.
18. Предельное удержание оружия в районе прицеливания, в позе изготовки стрелка, но в противоположной позе обычной изготовки.
19. Подъём пистолета по силуэту левой рукой / для пистолетчиков/. Темп медленный, то же в быстром темпе. От 40 до 100 подъёмов.
20. группа упражнений.
21. И.П. -стоя, приподняться на носках с упором на наружный край стопы. 5-3 раз.
22. И.П. -стоя, повороты туловища при фиксированных стопах. 5-8 раз.
23. И.П. -стоя, стоя поперёк палки выполнять полуприседания и приседания, руки за голову или в стороны. 5-8 раз.
24. И.П. -стоя, захватывание пальцами стопы и приподнимание от пола каких-либо предметов. 4-6 раз.

Упражнения в процессе ходьбы :

1. И.П. -ходьба по двум граням наклонной плоскости, имеющей трёхгранное сечение.
2. И.П. -ходьба / по песку, гравию, ребристой доске, брусу с наклонной поверхностью, массажному коврику, поролоновому мату, гимнастической палке/.
3. И.П. -ходьба с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.
4. И.П. -лёжа на спине, поочерёдное и одновременное оттягивание носков ног, приподнимая и опуская наружный край стопы. 8-10 раз.
5. И.П. -лежа на спине, согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны.

10.И.П.-лёжа на спине, согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочерёдное и

одновременное поднимание пяток от пола. 8-10 раз.

11.И.П. - сидя на стуле, приведение и супинация стоп с одновременным

сгибанием пальцев. 4-6 раз.

12.И.П.-сидя на стуле, захват обеими стопами мяча и приподнимание его от

пола. 6-8 раз.

13.И.П.-сидя на стуле, подгребание пальцами матерчатого коврика.

14.И.П. -сидя на стуле, захватывание и приподнимание пальцами какого- либо

предмета.4-6 раз.

15.И.П.-сидя на стуле, максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая

носков от пола. 6-8 раз.

16.И.П.-сидя по "турецки" на полу, вставание с опорой на кисти и тыльную

поверхность стопы. 6-8 раз.

1. группа упражнений
2. И.П. -сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища. Повороты головы влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. 5-10 раз.
3. И.П. -сидя на стуле, опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. 5-10 раз.
4. И.П. -сидя на стуле, запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. 5-10 раз.
5. И.П. -сидя на стуле, положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление- 10 сек., отдых- 20 сек. 5 раз.
6. И.П. -сидя на стуле, положить ладонь на область виска, давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давить 10 сек., отдых- 20 сек. 5 раз.
7. И.П. -сидя на стуле, положить ладонь на область виска, давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давить 10 сек., отдых- 20 сек. 5 раз.
8. И.П. -сидя на стуле, самомассаж шеи, плечевых суставов, 5-7 минут.
9. И.П. -лёжа на спине, руки под головой. Давить головой на руки / темп медленный/ - выдох. Расслабиться - вдох. 10 раз.
10. И.П. -лёжа па спине, руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стопы от пола не отрывать. ПО 10 раз каждой ногой.
11. И.П. -лёжа на спине, руки на пояса, ноги согнуты.Прогнуться, поднимая таз - выдох, и.п. - вдох. 10-15 раз.
12. И.П. -лежа на спине согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленям - выдох, и.п.- вдох. 10-15 раз.
13. И.П.- лёжа на спине, руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
14. И.П,- лёжа на спине, руки на поясе. Поднять прямые ноги до угла 90 градусов - выдох, опустить - вдох. 15 раз.
15. И.П. -руки на голову. Левая нога и рука в сторону - вдох, и.п.- выдох. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
16. И.П.- лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прямые ноги назад - вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. 15 раз.
17. И.П.- стоя на четвереньках. Не отрывая рук и коленей от пола, сделать "круглую" спину - выдох, и.п.- вдох. 10 раз.

**Приложение 3**

Для повышения точности прицеливания и профилактики утомления органов зрения можно использовать следующие упражнения:

1. исходное положение -- сидя или стоя. Несколько секунд смотреть на кончик носа, затем несколько секунд на горизонт. Повторить 10-15 раз.

Упражнение, снижая утомление, улучшает фокусировку.

1. Исходное положение - сидя или стоя. Смотреть перед собой 8-10 секунд, взять карандаш, поднять руку с карандашом до уровня глаз, перевести взгляд на конец карандаша и смотреть на него 8-10 секунд, опустить руку. Повторить 10-15 раз. Снижает утомление глаз.
2. Исходное положение сидя или стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Смотреть на конец пальца 8-10 секунд, прикрыв левый глаз ладонью руки. Убрав ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 8-10 секунд. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см. от глаз, смотреть на конец пальца 8-10 секунд, прикрыв ладонью правый глаз; убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 8-10 секунд. По вторить 10-15 раз.

Данное упражнение укрепляет конвергирующие мышцы обоих глаз (бинокуляоное зрение).

1. Специальное упражнение для снятия напряжения и болей:
   1. На 6 8 секунд крепко зажмурить глаза, затем широко

раскрыть их на 6 - 8 секунд. Повторить упражнение 8-10 раз.

* 1. Быстро моргать в течение 10 секунд.
  2. Закрыть веки, массировать их в течение 1 - 2 минут.
  3. Тремя пальцами правой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 2-3 секунды отпустить. Повторить 4-6 раз. (50)

1. Упражнение для профилактики утомления, а так же для ук­репления мышц, перемещающих глаз по горизонтали и совершен­ствования их координации.
   1. Исходное положение - сидя. Отвести правую руку в правую сторону, медленно передвигать руку с права налево и, не двигая головой, следить глазами за большим пальцем. Повторить 10-15 раз.
   2. Исходное упражнение - сидя. Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
2. **Дыхательные упражнения.**
   1. Исходное положение - лежа на спине, руки за головой. Поднимая и расширяя грудную клетку, выполнить глубокий вдох в течении 2-3 секунд; отпуская грудную клетку - выдох 3-4 секунды. Повторить 5-6 раз.
   2. Исходное положение - лёжа на спине. Выпячивание живота - глубокий, продолжительный вдох; напрягая мышцы брюшного пресса и втягивая живот - выдох. Легко нажимая пальцами, следует контролировать напряжение и расслабление мышц живота при вдохе. То же, но нажимая ладонями на живот при выдохе.
   3. Исходное положение лёжа на спине, руки за головой. Расширяя грудную клетку и выпячивая живот - вдох. Выдох напрягая мышцы живота, а затем опуская грудную клетку, сводя при этом плечи и скрещивая руки на животе.
   4. Ходьба в медленном темпе одну - две минуты, сочетая

дыхательные движения с шагами: два шага, поднимая руки через стороны вверх расширяя грудную клетку вдох, плечи при этом

несколько приподняты и отведены назад, на четыре шага продол­жительный вдох.

* 1. Исходное положение - основная стойка.

Выпячивая живот и расширяя грудную клетку - вдох, делая выдох, присесть, наклониться и обхватив руками колени.

* 1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленное вращение таза: таз вперед - выпятить живот и сделать вдох, таз вправо - назад и влево, втягивая живот - выдох.
  2. Ходьба в среднем темпе две - три минуты9сочетая дыхательные движения с шагами: два шага руки через стороны вверх, глубокий вдох; четыре шага - выдох, напрягая мышцы живота и опуская грудную клетку.
  3. Исходное положение - лежа на спине, вдох — выпячивая живот и расширяя ГРУДНУЮ клетку. На выдохе зафиксировать положение грудной клетки, сделать продолжительный выдох, снова вдох, а затем продолжительный выдох, опуская грудную клетку.
  4. Исходное положение - основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку - вдох. Зафиксировать положение грудной клетки с последующим выдохом за счёт диафрагмы (втягивая живот). Повторить вдох; после этого - продолжительный выдох, напрягая мышцы брюшного пресса и опуская грудную клетку, присесть и, наклоняясь, руками коснуться пола.
  5. Ходьба в медленном темпе 2-3 минуты, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, расширяя грудную клетку и втягивая живот - вдох, четыре шага - выдох.

**Приложение 4**

**СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | «Ипподром» | Выполняется стрельба короткими сериями с обязательным выполнением норматива для передвижения фишки по игровому полю к финишу |  |
| 2 | «Ипподром  командный» | Выполняется стрельба как в игре «Ипподром», но стрелок испытывает дополнительную ответственность перед командой |  |
| 3 | «Лось и волки» | Выполняется стрельба как в игре «Ипподром», но 2 или 3 более слабых соперника продвигают свою фишку вместе по сумме лучших выстрелов. При этом спортсмен обязательно стремиться выиграть у слабых |  |
| 4 | «Г рафик» | Стрелок выполняет несколько серий, задача: не опуститься в каждой серии ниже заданного норматива |  |
| 5 | «Риск» | Стрелок должен подряд в заданном количестве серий выполнять заданный высокий норматив. При этом спортсмен должен заранее решать, сможет ли он в очередной, серии выполнить этот норматив . Если прогноз его неверен, то сгорают заработанные очки . Серии из 3-5 выстрелов |  |
| 6 | «Дуэль» | Задача стрелка выиграть у соперника 2-а выстрела без учета достоинства пробоины. Они стреляют одновременно и сразу сравниваются выстрелы |  |
| 7 | «Две мишени» | В левую мишень спортсмен может выполнять неограниченное число пробных выстрелов, а в правую - только" 10" |  |
| 8 | «Выбивание» | Спортсмен, не выполняющий норматива в очередной серии, выбывает из игры |  |
| 9 | «Эстафета» | Спортсмены из каждой команды по очереди выполняют серии выстрелов; при этом они стремятся показать лучшие результаты, испытывают влияние ожидания и волнения за товарищей, ответственность перед командой |  |