

**Федеральное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Кузбасский институт
Федеральной службы исполнения наказаний»**

А. М. Лысухин, А. В. Витушкин

**МЕТОДИКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ УИС К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ ПБ-8
И УПРАЖНЕНИЯ СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА**

методические рекомендации

Выполнено по заявке ГУФСИН России по Новосибирской области

Новокузнецк, 2022

УДК [796.92.093.642+623.55]:796.015

ББК 75.17:75.723

Л 88

Рецензенты:

начальник отделения профессиональной и служебной подготовки отдела кадров ГУФСИН России по Кемеровской области — Кузбассу

А. С. Хломенок;

доцент кафедры боевой и физической подготовки ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России, кандидат педагогических наук **А. Н. Аксенова**

Лысухин, Антон Михайлович,

Витушкин, Александр Викторович.

Л 88 Методика стрелковой подготовки сотрудников УИС к выполнению упражнения ПБ-8 и упражнения служебного биатлона : методические рекомендации / А. М. Лысухин; канд. техн. наук А. В. Витушкин. — Новокузнецк: ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России, 2022. — 28 с.

Методические рекомендации предназначены для руководителей и членов групп спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта «Зимнее двоеборье» и «Служебный биатлон» ведомственных образовательных организаций высшего образования как дополнительная литература по организации и проведению тренировок. В отдельных разделах описаны основные ошибки, допускаемые спортсменами-стрелками; даны рекомендации по совершенствованию тактико-технической подготовленности сотрудников-спортсменов. Описаны элементы специальной физической подготовки.

Методические рекомендации будут полезны как начинающим, так и опытным спортсменам при организации тренировочного процесса.

*Выполнено по заявке ГУФСИН России
по Новосибирской области от 09.06.2020*

УДК [796.92.093.642+623.55]:796.015

ББК 75.17:75.723

*Методические рекомендации рассмотрены и одобрены
на заседании Методического совета
ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России
27 сентября 2021 (протокол № 2);
рекомендованы к изданию решением
Совета по научной и редакционно-издательской деятельности
ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России
30 сентября 2021 (протокол № 8)*

© ФКОУ ВО Кузбасский институт
ФСИН России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ I. Особенности существующей практики построения тренировочного процесса сотрудников, специализирующихся в служебно-прикладных видах многоборья.....	6
1.1. Зимнее служебное двоеборье (упражнение ПБ-8). Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Минспорта России от 30.06.2017 № 609)	6
1.2. Служебный биатлон (упражнение служебного биатлона).....	8
РАЗДЕЛ II. Совершенствование тактико-технической подготовленности сотрудников.....	12
РАЗДЕЛ III. Специальная физическая подготовка сотрудников, принимающих участие в служебном биатлоне	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	27

ВВЕДЕНИЕ

Служебно-боевая подготовка в Федеральной службе исполнения наказаний (далее — ФСИН России) направлена на общее физическое развитие сотрудников и формирование у них служебно-прикладных навыков, необходимых для компетентного выполнения должностных обязанностей. С целью совершенствования служебно-прикладных навыков, воспитания высококлассных специалистов были созданы служебно-прикладные виды спорта, к которым Законом о физической культуре и спорте¹ относятся виды спорта, основанные на действиях и приемах, связанных с выполнением служебных обязанностей сотрудниками спецслужб.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» ФСИН России осуществляет развитие (помимо прочих) таких служебно-прикладных видов спорта, как служебное двоеборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебный биатлон. Данные виды спорта отражают необходимые прикладные навыки сотрудников ФСИН России.

В соответствии с единым календарным планом спортивных мероприятий, проводимых ФСИН России, сотрудники уголовно-исполнительной системы ежегодно принимают участие в спортивных мероприятиях, в некоторых из них сотрудники выполняют упражнение ПБ-8 и упражнения служебного биатлона.

В данных методических рекомендациях предлагается научно обоснованная, комплексная методика тренировочного процесса, раскрывающая особенности подготовки сотрудников к выполнению упражнения ПБ-8 и упражнения служебного биатлона, для повышения спортивных результатов.

При составлении методических рекомендаций были решены следующие задачи:

1. сформулированы требования к спортсменам — участникам соревнований по служебно-прикладным видам спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» и «Служебный биатлон»;
2. определено направление совершенствования подготовки спортсменов-стрелков;
3. обобщены методики подготовки спортсменов-стрелков к участию в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» и «Служебный биатлон».

¹ О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

Методические рекомендации содержат три раздела.

В первом разделе описаны условия и порядок выполнения упражнения ПБ-8 (скоростная стрельба с переносом огня по фронту после перемещения) и упражнения служебного биатлона. Дается характеристика спортсмена-стрелка способного эффективно выполнять данные упражнения.

Во втором разделе описаны методики совершенствования тактико-технической подготовленности спортсменов-стрелков.

В третьем разделе приведен перечень физических упражнений, направленных на развитие силы и выносливости.

В заключении даются общие рекомендации по тактике и организации тренировочного процесса.

Методические рекомендации будут полезны как начинающим, так и опытным спортсменам при организации тренировочного процесса.

РАЗДЕЛ I. ОСОБЕННОСТИ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПРАКТИКИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СОТРУДНИКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ

1.1. Зимнее служебное двоеборье (упражнение ПБ-8). Правила служебно-прикладного вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» (утв. приказом Минспорта России от 30.06.2017 № 609)

Общие положения, порядок выполнения, особенности существующей практики построения тренировочного процесса сотрудников, специализирующихся в служебно-прикладных видах многоборья.

Общие положения и порядок выполнения упражнения ПБ-8

Упражнение предполагает скоростную стрельбу с переносом огня по фронту после перемещения.

Таблица 1 — Условия выполнения упражнения ПБ-8

Цель	Мишень № 1 (интерпол) или № 4 (грудная фигура с кругами) — 4 шт., установленные на мишенной установке
Расстояние до цели, м	25
Исходный рубеж, м	45
Время на подготовку каждой серии	1 мин.
Время на выполнение каждой серии	20 сек.
Количество зачетных выстрелов	16 шт. (2 серии по 8 выстрелов, по два выстрела в каждую мишень)
Положение для стрельбы	стоя

Показ результата и заклепка пробоев осуществляется после каждой серии. Обе серии стрельбы выполняются одинаково.

Расстояние между центрами мишеней: 1 и 2, 3 и 4 — 75 см; 2 и 3 — 150 см (рис. 1). Мишени устанавливаются на одной высоте относительно уровня огневого рубежа.

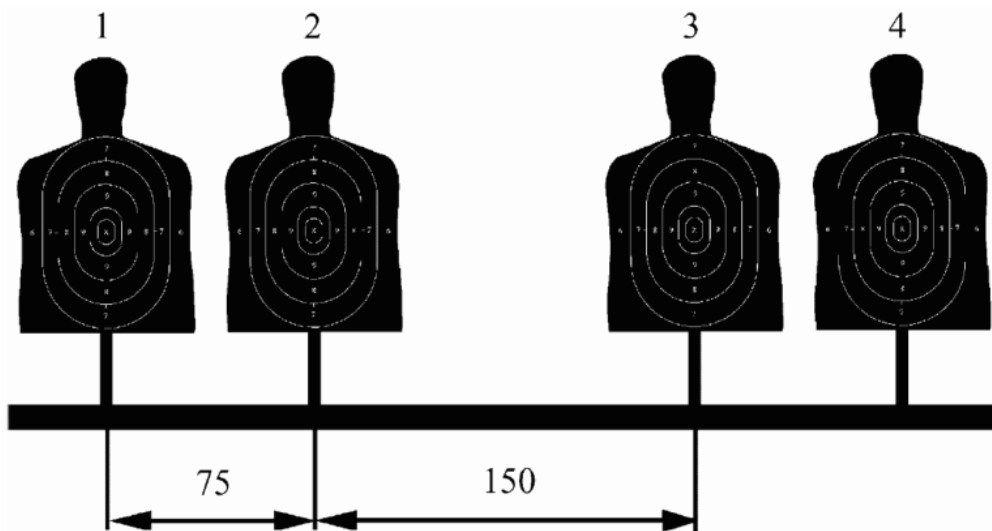


Рис. 1. Расположение мишеней

Порядок выполнения упражнения: на исходном рубеже секторный судья линии огня подает команды: «Снарядить магазины восьмью патронами», «Вставить магазин в рукоятку пистолета. О готовности доложить». Спортсмен, снарядив магазины, один вставляет в основание рукоятки пистолета, предварительно поставленного на предохранитель, не вынимая пистолет из кобуры, застегивает ее (если кобура имеет застежку) и докладывает о готовности. После разворота мишеней в положение на лицо или команды старшего судьи линии огня «Вперед!» (сигнала таймера, отмашка красным флагом) спортсмен бегом выдвигается на огневой рубеж (25 м), где извлекает пистолет из кобуры, досылает патрон в патронник и производит восемь выстрелов, по два раза в каждую мишень. После каждой серии выстрелов или по истечении времени, отведенного на выполнение серии, старший судья линии огня подает команды «Стоп!», «Разряжай!», «Оружие к осмотру!», «Осмотрено!», «Убрать пистолет!».

Особенности существующей практики построения тренировочного процесса

Исходя из условий выполнения упражнения ПБ-8, строится существующая практика построения тренировочного процесса, которая сосредоточена на развитии следующих основных направлений:

- общефизическая подготовка;
- техническая подготовка.

1) Для спортсмена-стрелка важным критерием в подготовке является общефизическая подготовленность, которая включает в себя:

- достаточно развитую мышечную систему (особенно мышц кора, плечевого пояса, рук и ног) и выносливость, чтобы производить большое количество выстрелов без потери их качества;
- умение выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- хорошо развитый вестибулярный аппарат, обеспечивающий точность и согласованность движений, быстроту реакции, хорошо развитое чувство равновесия.

2) Вторым основным критерием в подготовке спортсмена-стрелка является его техническая подготовленность к упражнениям стрельбы.

Для разработки программы тренировочного процесса необходимо определить модельные характеристики спортсмена. Наибольшую сложность представляет определение критериев технической подготовленности, являющейся основой в мастерстве стрелка высокого уровня.

При тренировках в стрельбе стоя по мере выработки устойчивости изготовления и специальной статической выносливости необходимо периодически проводить специальные тренировочные занятия, направленные на овладение техническими и тактическими навыками и приемами, нужными для умения выполнять стрелковые упражнения в различно

и неожиданно складывающихся условиях стрельбы. Для этого во время специальных тренировочных занятий необходимо:

- производить отстрел серии выстрелов только с первой прикладки (попытки);
- производить выстрел в резко сокращенное время по сравнению с обычным временем обработки выстрела;
- отстреливать упражнение с неожиданным для стрелка сокращением времени окончания стрельбы и т. д.
- отстреливать упражнение с неожиданным изменением положения как мишени, так и выполняющего упражнение.

Особенность спортивных упражнений, в том числе и стрелковых, заключается в том, что их выполнение связано с преодолением трудностей, которые требуют большого напряжения всех сил спортсмена. Чтобы заставить себя преодолевать эти трудности, стрелок должен приложить значительные волевые усилия и обладать достаточно развитыми волевыми качествами: настойчивостью, решительностью, выдержкой, дисциплинированностью. Стрелок должен уметь усилием воли побороть усталость, тягостное состояние, переносить болевые ощущения при длительной стрельбе, заставляя себя полностью выполнить упражнение, не снижая показателей. Усилием воли спортсмен должен сохранять психологическую установку и после неудачных выстрелов не поддаваться чувству досады и раздражения, взять себя в руки и исправить плохой результат последующей хорошей стрельбой.

Умение владеть собой, заставлять себя преодолевать трудности и сохранять присутствие духа при любых обстоятельствах — важные качества характера. Без этого нельзя ни достичь хорошей спортивной формы, ни показать высоких результатов, когда это требуется, т. е. на соревнованиях.

1.2. Служебный биатлон (упражнение служебного биатлона)

Общие положения

Состав команды — 10 человек. Из них 7 юношей и 3 девушки. Форма одежды участников соревнований — спортивная.

Правила соревнований. Спортсмен должен преодолеть с оружием установленную дистанцию и произвести по пять выстрелов на двух огневых рубежах. Перед началом забега спортсмен получает от судьи пистолет и два магазина, снаряженных пятью патронами каждый. Под наблюдением судьи участник вставляет один магазин в рукоятку пистолета, второй — в кармашек кобуры для запасного магазина. Приняв старт, участник преодолевает первый отрезок дистанции — 1 км, прибыв на свой огневой рубеж в соответствии с жеребьевкой, занимает положение

для стрельбы стоя, извлекает пистолет из кобуры и производит пять выстрелов в мишень.

На каждом огневом рубеже расстояние до мишени (мишень № 4 (грудная фигура с кругами)) 25 м. По окончании стрельбы участник, не покидая огневого рубежа, снимает затвор с затворной задержки, оружие ставит на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает движение по трассе. Прибыв на второй огневой рубеж, участник занимает то же положение для стрельбы, извлекает пистолет из кобуры, производит смену магазина, поместив пустой магазин в кармашек кобуры, досылает патрон в патронник и производит пять прицельных выстрелов в мишень. Далее совершает те же действия с оружием, что и на первом огневом рубеже и только после этого продолжает движение по трассе 4 до финиша. Окончив прохождение дистанции, спортсмен предъявляет судье разряженное оружие и два магазина для осмотра. Только после этого участник имеет право покинуть зону финиша. Если спортсмен сошел с дистанции, он должен сообщить об этом ближайшему судье на дистанции, немедленно дойти до зоны финиша, предъявить судье по оружию для проверки оружие и оставшиеся патроны. В случае если участник не может самостоятельно дойти до зоны финиша, оружие на контроль должен предоставить представитель команды или лицо, его замещающее. Спортсмену в протокол вносится нулевой результат с пометкой «Сошел». В случае возникновения задержки при стрельбе спортсмен имеет право устранить ее самостоятельно или обратиться за помощью к секторному судье у линии огня. Для этого он должен поднять руку, чтобы привлечь внимание судьи на линии огня и заявить ему «Задержка». Судья делает запись в карточке о количестве произведенных выстрелов. Если на первом огневом рубеже судья определил, что произошла поломка оружия, а спортсмен не смог произвести пять выстрелов, то спортсмен дисквалифицируется. Если поломка оружия произошла на втором огневом рубеже, спортсмен под наблюдением судьи разряжает пистолет, убирает его в кобуру, и продолжает движение. Если спортсмен выполняет стрельбу по чужой мишени, то судья должен указать ему на ошибку, а спортсмен должен продолжить стрельбу по своей мишени. При этом ему засчитывается результат выстрелов, произведенных по своей мишени. Участнику, в чью мишень были произведены ошибочные выстрелы, засчитывается лучший результат. Личные результаты определяются по таблицам. Для этого суммируются очки за бег с очками за стрельбу.

Особенности подготовки спортсменов в служебном биатлоне

При развитии и совершенствовании техники стрельбы, характерной для каждого конкретного вида стрельбы из положения стоя, в тренировочном процессе необходимо первоначально заложить стрелковую базу, т. е. добиться развития устойчивых и правильных навыков, соответствующих основным принципам стрельбы до закрепления их на уровне

инстинктивных действий. Полученные начинающим биатлонистом практические навыки в процессе отработки производства выстрела являются фундаментом, обеспечивающим качество выстрела. Стоит отметить, что многие элементы позы стрелка довольно неудобны при исполнении, поэтому спортсменам приходится отрабатывать их часами. Немаловажное значение при развитии и совершенствовании техники стрельбы занимает уровень физической подготовки. Таким образом, учитывая все вышесказанное, отметим, что спортсмен-биатлонист должен обладать навыком стрельбы без патрона или вхолостую — это один из самых результативных методов тренировки, поскольку основная стрелковая база нарабатывается в стрелковой практике именно холостым тренажем, т. е. биатлонист тратит определенное количество часов на отработку прицельного выстрела, осуществляя манипуляции с оружием без патрона. Первое время начинающему биатлонисту нельзя «смазывать» общую картину выстрелом, поэтому необходимо начинать обучение с холостой стрельбы. При холостой стрельбе у спортсмена появляется возможность лучше контролировать элементы выстрела, а также осуществлять его наиболее качественную отметку. Анализируя отметки выстрела, несложно обнаружить ряд ошибок в технике производства выстрела, дефекты спуска и т. п. Тренеру нужно работать совместно с подопечным и после анализа допущенных ошибок их необходимо своевременно устранить.

При холостом тренаже спортсмен-биатлонист решает ряд задач:

- 1) совершенствует силовую выносливость;
- 2) нарабатывает устойчивость удержания оружия;
- 3) отрабатывает управление наведением оружия на цель и плавную обработку спуска;
- 4) развивает внимание;
- 5) отрабатывает согласованность элементов техники в комплексе;
- 6) ускоряет и облегчает закрепление многих навыков, необходимых для стрельбы;
- 7) осуществляет поиск наилучших вариантов изготовления.

Примерный комплекс упражнений для улучшения качества стрельбы:

1. Холостой тренаж. Выполняется для удержания пистолета в мишени, выполняется без выстрела.

2. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, при этом все внимание сосредотачивается на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы стоя).

3. Тренировка без патрона на устойчивость пистолета. Задача — удержать мушку, не выходя за габариты мишени в течение 3–4 сек. (положение для стрельбы стоя).

4. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

5. Холостой тренаж по одной мишени.
6. Холостой тренаж по пяти мишеням (без изготовления и в комплексе с изготовкой).
7. Холостой тренаж стоя (на двух ногах / на одной ноге). Отработка равновесия, удержание пистолета в мишени.
8. Тренировка без патрона (с закрытыми глазами / на устойчивость пистолета / имитация процесса выстрела).
9. Отработка плавного спуска курка в произвольной позе.
10. Тренаж стоя без помощи правой руки.
11. Упражнение «Суматоха» заключается в хаотичном порядке стрельбы по мишеням.
12. Упражнение «Волчок». Нужно встать на расстоянии 3 м от огневого рубежа, далее сделать по пять оборотов вокруг своей оси, изготовиться и произвести стрельбу по одному выстрелу.
13. Тренировка по экрану.
14. Удержание мишени в мушке.
15. Сочетание холостого тренажа и стрельбы.
16. Тренировка с увеличенным натяжением спускового крючка (самовзводом). Тренировка стрельбы в спокойном состоянии.
17. Стрельба по времени. Перед выполнением упражнения оговаривается, что выстрел нужно будет произвести на 15 сек. Производится 5 выстрелов. Цель — отработка первого выстрела.
18. Упражнение на задержку дыхания с выстрелом. По команде тренера производится задержка дыхания на 20 сек., далее выстрел, далее 15 сек. и пауза. Далее — 5 выстрелов по установке тренера в заданной последовательности.
19. Упражнение на отработку зарядки дополнительного патрона в эстафетах. Патроны лежат на огневом рубеже, не меняя изготовку, производится перезарядка и выстрел.
20. Стрельба по уменьшенным мишеням.
21. Стрельба по коробочкам из-под патронов. Коробочки прикрепляются к белому листу. Выполняется в положении стоя.
22. Тренировка по отработке первого выстрела (эстафета, спринт): индивидуальная, групповая, дуэльная стрельба.
23. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов — один. Задача — поразить мишень.
24. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

РАЗДЕЛ II. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ

В процессе тренировочных занятий и соревнований по служебному биатлону спортсмен сталкивается с различными стрессовыми факторами. В число таких факторов входят циклические нагрузки высокого объема и интенсивности, сложности трассы на которых проводятся тренировочные занятия и соревнования, стрельба из пистолета Макарова после кроссового бега, а также различные климатические условия во время соревнований и тренировочных занятий. К трудностям стрельбы в служебном биатлоне относят скоростную стрельбу из пистолета сразу после высокоинтенсивного бега, т. е. при повышенной частоте сердечных сокращений и повышенной частоте вентиляции легких, вызывающих специальный режим дыхания, ограниченность времени нахождения на огневом рубеже. Ухудшение результатов соревновательной деятельности под воздействием внешних или внутренних стрессовых факторов наблюдается в большей или меньшей степени у спортсменов разной квалификации. В процессе соревнований у спортсмена, как правило, проявляется повышенное нервное возбуждение или нервное напряжение, связанное с внешними и внутренними отрицательными факторами, в этом случае спортсмен должен обладать навыками с помощью которых может справиться с таким состоянием. После каждого старта необходимо анализировать характер допущенных ошибок, в чем они были выражены, смогли спортсмен справиться с ними и т. д.

По нашему мнению, для повышения результатов индивидуальной соревновательной деятельности в служебном биатлоне необходимо обеспечить следующие педагогические условия:

- выявить факторы, определяющие уровень специальной подготовленности спортсменов в одном из видов служебного биатлона (кроссовый бег и стрельба из пистолета);
- разработать методику скоростной стрельбы из пистолета в служебном биатлоне по мишенным установкам, основанную на комплексном формировании специальных навыков бега и стрельбы.

При работе со спортсменами в служебном биатлоне в первую очередь необходимо определить основные элементы техники стрельбы, которыми должен обладать спортсмен на базовом этапе подготовки в служебном биатлоне.

В двигательный базис должны входить основные элементы техники скоростной стрельбы из пистолета, связанные со специфической деятельностью в служебном биатлоне: изготовка к стрельбе; хват оружия; управление спуском курка с боевого взвода; сформированный специальный режим дыхания при стрельбе; прицеливание.

При обучении технике стрельбы в служебном биатлоне необходимо учитывать особенности данного вида спорта. При формировании

навыков по правильному хвату и удержанию оружия необходимо учитывать, что у спортсменов силовые и особенно статические упражнения должны быть дозированными. В стрельбе процесс обработки спуска курка считается одним из самых сложных элементов выстрела. Поэтому в процессе подготовки спортсмена в служебном биатлоне большая часть времени уделяется именно этому элементу выстрела. При формировании и совершенствовании данного навыка необходимо обеспечить условия, при которых с повышением технического мастерства спортсмена этот навык обладал бы большей надежностью и устойчивостью. Так как служебный биатлон предъявляет высокие требования к сформированности навыков стрельбы, этот навык необходимо начинать формировать у спортсмена на начальном этапе подготовки и совершенствовать на всех этапах многолетней подготовки. Особая сложность при обучении стрельбе в служебном биатлоне связана с ведением стрельбы из короткоствольного оружия (пистолет Макарова). От того, насколько сформированы будут навыки скоростной стрельбы, будет зависеть конечный результат в служебном биатлоне. Поэтому в специальную подготовку спортсменов, занимающихся служебным биатлоном, необходимо вводить упражнения на развитие координации движений при стрельбе после динамической нагрузки и повышенной частоте сердечных сокращений, на фоне кислородного долга.

В многолетней подготовке спортсменов в служебном биатлоне необходимо активно использовать упражнения, направленные на развитие координационных способностей спортсмена, развитие вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания. Для подготовки спортсменов, занимающихся служебным биатлоном в период обучения в ведомственных образовательных организациях, способных показывать высокие результаты на соревнованиях Всероссийского уровня, необходима правильно спланированная круглогодичная подготовка, направленная на формирование и совершенствование навыков кроссового бега и скоростной стрельбы из табельного оружия с учетом специфических особенностей, учебной нагрузки и выполнения служебных обязанностей.

Подготовка спортсмена должна осуществляться на следующих принципах:

- соблюдение планируемого объема специальной и общефизической подготовки в зависимости от курса обучения и степени индивидуальной подготовленности спортсмена;
- создание условий, повышающих рост спортивного результата;
- формирование устойчивых навыков стрелковой подготовленности в служебном биатлоне, контроля своего эмоционального состояния во время соревновательной деятельности;
- планирование учебно-тренировочных занятий, моделирующих соревновательную деятельность на всех этапах подготовки.

Для многих сотрудников выполнение упражнения ПБ-8 вызывает достаточно много сложностей, что в первую очередь связано с ограниченным опытом такого вида стрельбы. Для комплексного совершенствования навыков в выполнении скоростной стрельбы с переносом огня по фронту после перемещения необходимо проработать движения, выполняемые сотрудником на каждом этапе.

Находясь в исходном положении на огневом рубеже, сотруднику следует держать оружие, направленное в сторону мишени, под углом 35–40 градусов. Так спортсмен, выполняющий упражнение ПБ-8, сможет сэкономить время, пусть не так много, но это повлияет на результат.

Еще одной ошибкой сотрудников является использование большого пальца руки, удерживающей пистолет, для снятия пистолета с предохранителя. Такое действие приводит к тому, что нарушается сформированный хват пистолета. Чтобы избежать нежелательного результата, следует снимать пистолет с предохранителя большим пальцем свободной от оружия руки.

Следующей ошибкой является первоочередное снятие оружия с предохранителя, а затем наведение оружия на мишень и прицеливание, что увеличивает время выполнения упражнения ПБ-8, а также снижает вероятность точного попадания по мишени.

Эти несложные советы и наставления помогут ускорить первый выстрел, сократить время и сосредоточиться для полного выполнения скоростной стрельбы с переносом огня по фронту после перемещения.

Совершенствование выполнения упражнения ПБ-8 включает в себя физическую подготовку сотрудника, его навыки техники скоростной стрельбы, а также способность четко и грамотно руководить своими действиями, что подразумевает под собой психологическую подготовку. Поскольку развитие лишь одного компонента из всего комплекса совершенствования недостаточно для успешного выполнения упражнения ПБ-8, каждый спортсмен должен работать над каждым компонентом.

Совершенствование техники скоростной стрельбы для результативного выполнения упражнений из пистолета

Первое, на что следует обратить внимание, это подъем руки: быстрый подъем руки рекомендуется для экономии времени на уточнение положения мушки в прорези и качественное завершение нажима на спусковой крючок. Постепенно высоту подъема руки увеличивают до основания мишени, а затем габаритов «6», «7» и т. д. Быстрый подъем пистолета делается без нажима на спусковой крючок и повторяется несколько раз, пока обучаемые не приучатся встречать мушку в прорези целика.

Рука с пистолетом должна подниматься в плоскости, проходящей от стрелка через середину мишени. Быстрота подъема руки затем уменьшается, чтобы при неправильном подъеме или потере мушки в прорези исправить допущенные неточности. Рука с пистолетом, выполняющая элемент, напряжена. При переходе к замедленному движению мушка

должна оставаться в прорези. Это движение отрабатывается до тех пор, пока не будет достигнута чистота выполнения приема, мягкость перехода движения от быстрого к медленному и сам стрелок не убедится, что мушка из прорези не «уходит».

Самая грубая ошибка, присущая почти всем начинающим, состоит в том, что в момент подъема руки расслабляется кисть в лучезапястном суставе. На первом этапе обучения этому моменту уделяется первостепенное внимание. Постановка руки и ее движение отрабатываются без стрельбы по мишени.

Быстрый подъем руки вначале, а затем замедление движения дают ряд преимуществ перед другими способами подъема руки, применяемыми стрелками:

- 1) за счет быстрого подъема руки стрелок имеет запас времени и поэтому более тщательно отрабатывает выстрел;
- 2) при дальнейшем замедлении движения руки быстрее находится и уточняется мушка в прорези целика;
- 3) при замедлении движения руки в конце становится возможным более плавный нажим на спусковой крючок;
- 4) быстрее обнаруживаются ошибки в заваливании пистолета.

Вторым и немаловажным этапом выделяется стойка, поскольку это является основой успешного выполнения любого упражнения, правильная стойка позволяет телу поглощать отдачу и стабилизирует сотрудника для следующего выстрела.

Выделим **ряд ошибок**, допускаемых сотрудниками **при изготовке**:

1) Неправильная постановка ног и распределение центра тяжести. Зачастую у выполняющих упражнение ПБ-8 наблюдается разворот впередистоящей ноги в сторону мишени, при этом центр тяжести смещен на заднюю ногу. В таком положении корпус смещен назад, при производстве выстрелов корпус стреляющего постепенно смещается назад, с каждым выстрелом стреляющему необходимо корректировать положение тела и центра тяжести, что усложняет процесс производства точного выстрела.

2) Скручивание корпуса. Данная ошибка заключается в том, что ноги, таз и верхний плечевой пояс находятся в разных плоскостях. Такое положение вызывает излишнее напряжение различных групп мышц, что может отрицательно сказаться на точности стрельбы. Эту ошибку легко обнаружить и устранить путем изменения положения ног.

3) Чрезмерное разгибание руки в локтевом суставе. Зачастую можно наблюдать, как стреляющий, пытаясь закрепить оружие и минимизировать эффект отдачи, выпрямляет руку в локтевом суставе. В таком положении руки ошибкой является чрезмерное закрепление и напряжение вытянутой руки, рука должна быть выпрямлена, но без чрезмерного напряжения в локтевом суставе.

4) «Заваливание» головы. Применяя изготовку, стреляющему необходимо сохранять ровное положение головы от завала вправо или влево.

Рекомендуется принимать следующую стойку:

- встать в универсальную стойку (стрелковую стойку Вивера);
- повернуться лицом к цели, немного сгорбить спину и свести плечи;
- ноги поставить шире, чем ширина плеч, при этом с левой ногой (для правши) впереди приблизительно на 30–35 см;
- колени слегка согнуты, вес должен быть равномерно распределен на обе ноги;
- руки немного согнуты в локтях.

Такая стойка стабилизирует тело при стрельбе, лучше контролируется отдача, руки действуют как амортизаторы, а плечи — как опора.

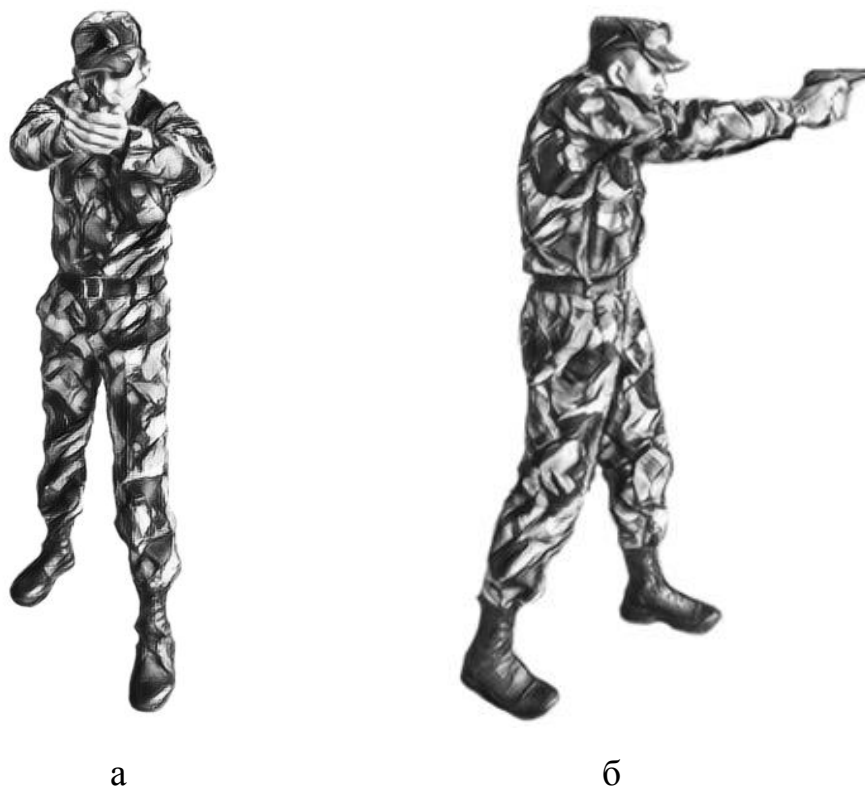


Рис. 2. Изготовка для скоростной стрельбы
а — фронтальный вид; б — вид слева

Одной из основных составляющих эффективного ведения скоростной стрельбы является хват оружия, поскольку правильный хват позволяет полностью контролировать стрельбу.

Отметим **ошибки при формировании хвата оружия:**

1) «Мелкая хватка». При таком хвате задний выступ рамки не опирается на свод ладони в основании указательного и большого пальцев, а большой палец лежит согнутым на рукоятке пистолета. Такой хват пистолета способствует запрокидыванию оружия вверх и требуется больше времени на возвращение оружия на линию прицеливания.

2) Чрезмерное сжатие рукоятки пистолета. При чрезмерном сжатии рукоятки пистолета возникает мышечный тремор, такое напряжение приводит к быстрому утомлению нервно-мышечного аппарата и значительно усложняет процесс прицеливания.

У некоторых стрелков наблюдается боязнь отдачи. Непосредственно перед выстрелом стрелок резко сжимает рукоятку пистолета, что нарушает правильную картину прицеливания и часто ведет к промаху.

3) Наложение пальцев рук на движущиеся части пистолета (затвор; затворную задержку). Данная ошибка встречается достаточно часто, опасность заключается в том, что стрелок может получить травму при производстве выстрела. Кроме того, неправильное формирование хвата, когда пальцы рук или основание кисти попадают на траекторию движения затвора, может вызвать утыкание патрона и задержку в стрельбе.

4) При формировании хвата двумя руками, пальцы слабой руки мешают нажатию на спусковой крючок. Во время нажатия указательный палец может упираться в большой палец слабой руки.

5) Неправильное наложение пальца на спусковой крючок. Палец накладывается на спусковой крючок второй фалангой, данное положение пальца приводит к отклонению попаданий от точки прицеливания.

6) Ось канала ствола пистолета находится не на одной линии с предплечьем. В пистолете Макарова с серийной тонкой рукояткой самым важным критерием правильного положения пистолета в руке является его местоположение относительно предплечья. Ось канала ствола пистолета должна находиться на одной линии с предплечьем. В противном случае при стрельбе пистолет будет смещаться в руке за счет силы отдачи.

Стоит обозначить некоторые **правила правильного хвата при выполнении скоростной стрельбы с переносом огня по фронту после перемещения:**

– удерживайте пистолет как можно выше по отношению к затвору (чем выше хват, тем проще контролировать отдачу);

– плотно удерживайте пистолет стреляющей рукой настолько высоко на задней стороне рукоятки, насколько это позволяет затвор;

– направьте большой палец в сторону передней части пистолета, средний палец должен быть надежно расположен под спусковой скобой;

– поддерживающей рукой охватить пальцы стреляющей руки и использовать ладонь для максимального обхвата пистолета с левой стороны;

– указательный палец неосновной руки должен быть расположен под спусковой скобой, а большой палец направлен вперед и помещен под большой палец вашей стреляющей руки (рис. 3).

Целью совершенствования правильного хвата является получение настолько большой площади соприкосновения с пистолетом, насколько

это возможно, чем больше контакт с пистолетом, тем эффективнее контроль отдачи и быстрее происходят последующие выстрелы.



Рис. 3. Хват оружия двумя руками

Следующее, на что стоит обратить внимание, — это **прицеливание и картина прицеливания**. Прицеливание, которое имеет решающее значение для получения точного попадания, представляет собой выравнивание мушки в целике, а прицельная картина — наблюдение мишени через прицельное приспособление.

Существует **ряд правил прицеливания и картины прицеливания**. Установка прицела: чтобы правильно совместить прицельную линию, необходимо убедиться в том, что мушка находится на одном уровне с целиком (по-другому называется «ровная мушка») — это обеспечит необходимый подъем, то есть выстрел не придется ни выше, ни ниже, соответственно горизонтально мушка и целик тоже должны быть выровнены. Если прицельная линия правильно совмещена, между мушкой и каждой стороной прорези целика будет одинаковое расстояние (рис. 4). Если справа расстояние больше, это означает, что прицел повернут левее, чем нужно, и выстрелы будут направлены туда же и наоборот. «Ровная мушка» становится тем важнее, чем больше увеличивается расстояние до цели.

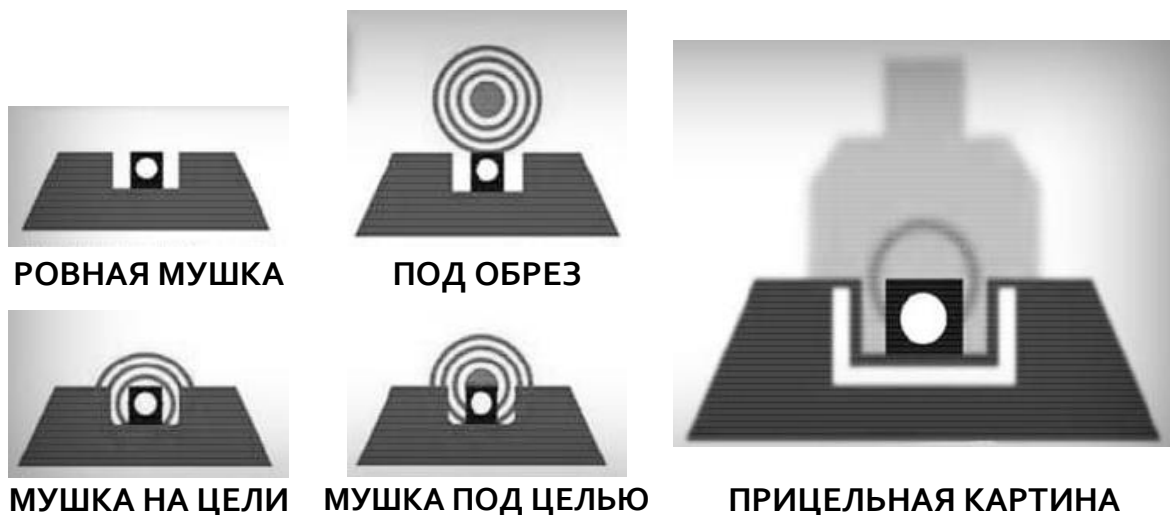


Рис. 4. Прицельная картина

Ниже указаны ошибки в наведении оружия на мишень:

1) Стреляющий переводит взгляд с мишени, что в дальнейшем влечет к увеличению время прицеливания.

2) Высокая мушка — вершина мушки расположена выше верхнего края целика. Пули ложатся выше.

3) Низкая мушка — вершина мушки расположена ниже верхнего края целика. Пули ложатся ниже.

4) Мушка придержана вправо или влево. Вершина мушки находится на одном уровне с верхним краем целика, расположена ближе к правому или левому краю прорези целика. Пули будут смещаться вправо или влево соответственно.

5) Неоднообразное прицеливание. При каждом выстреле стреляющий создает различные картины прицеливания, смещая положение мушки в прорези целика или изменяя место прицеливания. Это значительно ухудшает кучность стрельбы.

6) Ошибки в фокусировке зрения. Необходимо фокусировать зрение на прицельных приспособлениях (одинаково четкое видение мушки и целика) и не допускать перемещения фокусировки с мишени на прицельные приспособления и обратно.

7) Преждевременное прекращение прицеливания — стреляющий переключает внимание на контроль нажатия на спусковой крючок непосредственно перед выстрелом, при этом ослабевает контроль положения прицельных приспособлений. Эта ошибка, как правило, приводит к сильным отрывам пуль.

8) Неправильное положение головы — производя прицеливание, стреляющие часто заваливают голову в сторону прицельных приспособлений. Любое отклонение головы от «нормального» положения искажает визуальную информацию, может привести к быстрому утомлению зрения и мышц воротниковой зоны, и как следствие, к ухудшению результативности стрельбы. При стрельбе из пистолета стреляющий наводит

оружие только рукой, голова должна быть в свободном, естественном положении.

9) Затыгивание прицеливания — при слишком длительном прицеливании глаз стрелка утомляется и хуже различает положение мушки. Что приводит к ухудшению точности стрельбы.

Для правильного прицеливания необходимо учесть вышеперечисленные ошибки и воспользоваться следующими рекомендациями:

- совместите мушку в прорези целика, выровняйте ее по высоте;
- поскольку глаза не могут одновременно сосредоточиться на цели и передних и задних прицельных приспособлениях, сфокусируйтесь на мушке, при этом цель и целик будут размыты, но сохранить все три элемента возможно, сохраняя при этом мушку — это правильная прицельная картина (см. рис. 4).

Простой (как может показаться) контроль спуска нужно много тренировать, поскольку многие стреляющие, в частности выполняющие упражнение ПБ-8, зачастую путаются в постановке пальца на **спусковой крючок**, не понимая, как и с какой скоростью необходимо на него нажать. Поэтому следующим элементом совершенствования будет правильная постановка пальца на спусковой крючок и развитие навыков оттачивания нажатия на него.

Главной ошибкой в выполнении любого действия со спусковым крючком является резкое нажатие на него, поэтому рассмотрим ряд ошибок, связанных с этим:

1) Боязнь выстрела. Непосредственно перед выстрелом стреляющий интуитивно напрягает мышцы верхнего плечевого пояса, для компенсации отдачи, при этом может происходить резкая подача корпуса и кивок оружия вперед-вниз.

2) «Подлавливание» десятки. Ошибка заключается в том, что стреляющий производя прицеливание пытается не погасить колебание системы стрелок — оружие, а пытается поймать момент когда прицельные приспособления находятся в месте предполагаемого выстрела и произвести выстрел.

3) Переключение внимания на спуск курка — стреляющий, наведя оружие в цель, переключает внимание на спуск, разделяя тем самым единый процесс прицеливания и спуска курка и упуская контроль за положением мушки в прорези прицела. Фактически при нажиме на спусковой крючок стреляющий перестает целиться;

4) Перенесение внимания на прицеливание — обучаемый старается совместить мушку с целиком идеально и из-за желания хорошо попасть забывает, что нужно правильно нажимать на спусковой крючок (плавно и с одинаковым усилием), что приводит к промахам;

5) Поспешный спуск курка — стреляющий слишком торопится, что приводит к преждевременному спуску без достаточной обработки выстрела или к дерганью за спусковой крючок;

6) Слишком медленный спуск курка — стреляющий затягивает спуск курка и вынужден задерживать дыхание на более продолжительное время, а также дольше напрягать зрение при прицеливании, вследствие чего он делает выстрел в менее благоприятных условиях — положение к моменту выстрела становится напряженным, глаз хуже различает положение мушки;

7) Ожидание выстрела — отвлекает стреляющего от четкого выполнения прицеливания и спуска курка, держит его нервную систему в напряженном состоянии. Стреляющему кажется, что время идет слишком медленно, и он невольно ускоряет нажим на спусковой крючок, нарушая плавность спуска курка;

8) Отсутствие зазора между пальцем и рукояткой пистолета — в этом случае при нажиме на спусковой крючок третья и вторая фаланги указательного пальца давят на рукоятку или рамку пистолета, что утяжеляет спуск, а также сдвигает оружие в сторону, а при срыве курка с боевого взвода спусковой крючок имеет провал, и третья фаланга пальца, проваливаясь вместе со спусковым крючком, сталкивает пистолет влево, что приводит к сильным отрывам пуль влево;

9) Одновременная работа других мышц — при нажиме на спусковой крючок стреляющий кроме мышц указательного пальца, одновременно сокращает и другие мышцы остальных пальцев и предплечья.

Проработав частые ошибки при нажатии на спусковой крючок, укажем **несколько рекомендаций для стреляющих, выполняющих упражнение ПБ-8:**

– выжимайте спусковой крючок строго назад, сохраняя прицельную картину;

– не останавливайте выжим даже после выстрела;

– кисть руки должна быть напряжена, чтобы удерживать хват, и при этом достаточно расслаблена, чтобы палец плавно жал на спусковой крючок;

– выжимать спусковой крючок нужно первой фалангой указательного пальца, в идеале лучше всего «подушечкой» пальца (см. рис. 5);

– начинать выстрел лучше всего медленно, пока не почувствуется «сброс» спускового крючка, после чего остановите палец и будьте готовы продолжать стрельбу;

– при последующих выстрелах нет необходимости полностью отпускать спусковой крючок.

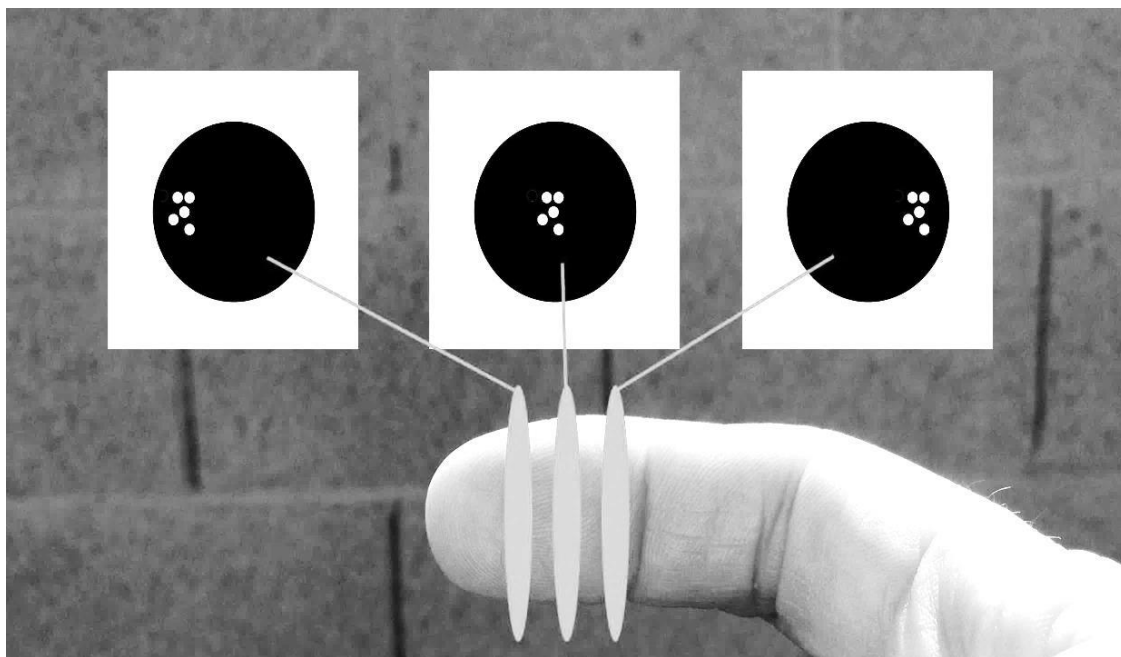


Рис. 5. Смещение пробойн в зависимости от положения фаланги указательного пальца на хвосте спускового крючка

Рассмотрев четыре элемента совершенствования в области техники скоростной стрельбы, мы убедились, что развитие навыков стрельбы достаточно сложный процесс, поскольку очень много деталей в действиях с оружием необходимо знать и всегда помнить сотруднику, выполняющему упражнение ПБ-8, но без совершенствования этих навыков должного результата достичь невозможно.

Выполнение скоростной стрельбы с переносом огня по фронту после перемещения, то есть выполнение упражнения учебных стрельб ПБ-8, подразумевает под собой поражение 4-х мишеней каждую по 2 раза, преодолев перед этим дистанцию в 20 метров, а это значит, что тренировка данного упражнения не может обойтись без развития физических способностей сотрудника. В связи с этим следующим этапом мы рассмотрим ошибки, сложности в преодолении дистанции, заявленной в упражнении ПБ-8 и варианты развития его успешного выполнения.

Поскольку 20 метров — очень короткая дистанция, для тренировки ее преодоления необходимы правила и упражнения, используемые для спринта. Здесь важна специальная подготовка и соблюдение техники преодоления дистанции, взрывная сила и скоростная выносливость.

Правильная техника бега подразумевает частый и длинный шаг: с каждым толчком ноги спортсмен стремится преодолеть как можно большее расстояние, при этом максимально наращивая темп этих толчков. Двигаться нужно на высокой скорости, что требует сильно развитого чувства выносливости и координации, при этом важно полностью сконцентрироваться, поскольку малейшая потеря внимания грозит снижением скорости.

Уже с первых секунд забега стреляющий должен набрать предельную скорость и не потерять ее за метр до финиша дистанции, для этого необходимо развивать выносливость. Ниже приведены 5 групп упражнений для развития выносливости:

I группа — тренировка мышц кора. Эти упражнения выполняются в положении на четвереньках: они активируют мышцы таза и спины. Основная задача упражнений этой группы — увеличить силу и подвижность вашей спины и бедер.

II группа — приседания — они задействуют большое количество мышечных групп: от тех, что непосредственно вовлечены в движение, до тех, что помогают удерживать положение спины.

III группа — выпады — активируют мышцы и предполагают большую амплитуду движений. А большая амплитуда требует хорошей стабилизации корпуса. Активация мышц и тренировка стабилизации — основные достоинства выпадов, это способствует лучшей передаче движений от кора к конечностям.

IV группа — ходьба и бег с высоким подниманием бедра.

V группа — короткие ускорения — выполняя ускорения, вы приучаете тело к более эффективным движениям, то есть к лучшей технике. Конечно же, очень важным фактором является сохранение техники на протяжении всего времени ускорения. Продолжительность отдыха между ускорениями может быть различной, но она должна быть достаточной, чтобы вы могли относительно легко и качественно выполнить следующее ускорения. Как правило, отдыха продолжительностью 45–60 секунд бывает достаточно.

РАЗДЕЛ III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ

Подготовка сотрудников УИС к служебному биатлону включает в себя следующие элементы:

1. Физическая подготовка сотрудников, под которой мы подразумеваем процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, их разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых качеств и навыков, подготовку организма сотрудника к успешному выполнению оперативно-служебных задач.

2. Служебно-прикладная подготовка (огневая подготовка), формирующая и развивающая специальные умения и профессиональные навыки, которые позволяют успешно выполнять поставленные перед сотрудником УИС (спортсменом) оперативно-служебные задачи при осуществлении служебной деятельности.

Для подготовки к служебному биатлону требуется комплексное сочетание занятий по физической и огневой подготовке. Подготовка спортсмена должна осуществляться на следующих принципах:

1. соблюдение планируемого объема специальной и общепфизической подготовки в зависимости от курса обучения и степени индивидуальной подготовленности спортсмена;

2. создание условий, повышающих рост спортивного результата;

3. формирование устойчивых навыков стрелковой подготовленности в служебном биатлоне, способности спортсмена контролировать свое эмоциональное состояние во время соревновательной деятельности;

4. планирование тренировочных занятий, моделирующих соревновательную деятельность на всех этапах подготовки².

Физическая подготовка. Одним из элементов служебного биатлона является кросс на 3 километра по пересеченной местности. В идеале тактика бега на 3 километра требует хорошей предварительной подготовки. Казалось бы, дистанция не слишком длинная и не спринтерская. Однако важно развивать все беговые показатели, например такие, как силу мышц, экономичность бега, выносливость. Для этого нужно составить грамотный тренировочный план.

При подготовке спортсменов в биатлоне необходимо учитывать особенности и закономерности в использовании специальных тренировочных средств, которые совершенствуют прочные навыки общей и специальной выносливости в кроссовом беге. Данные навыки обеспечивают базу для функциональной и технической подготовленности спортсменов, они обеспечивают оптимальное взаимодействие двигательных способностей и навыков, направленных на достижение максимального спортивного результата.

² Черменев, Д. А. Система подготовки спортсменов в служебном биатлоне // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 580.

В вопросе, как улучшить бег на 3 км, рекомендуется взять на вооружение следующие **дополнительные методы**:

- занятия со штангой, выпады, приседания. Для усиления в области средней части прокачивают пресс. После таких (дополнительно к бегу) занятий повышается выносливость;

- помогает упражнение «упереться в стену». Спортсмен, не понимающий, как можно перемещаться быстрее, доходит до обратного эффекта в результате простоя;

- полезна будет правильная организация силовых тренировок. К примеру, каждую из них начинаем с прокачки икроножных мышц. Увеличиваем число подходов к тренажеру вдвое, а величину нагрузки постоянно добавляем.

Рассматривая бег на 3 км в аспекте, как улучшить результат, принимаем соревнования на беговой дорожке. Это весьма эффективный метод.

Также стоит обратить внимание на **тактику бега**. Профессионалы грамотно распределяют силы, расходуют их равномерно на протяжении всей дистанции. Бег на 3 км и разработанная программа тренировок — это обдуманная тактика, наблюдение за темпом, увеличение его в случае необходимости, которое, как правило, происходит на последнем этапе — финишное ускорение, которое предпринимается не более, чем за 400 м до конца дистанции.

Не менее важными элементами считаются **техника бега и дыхание**. В процессе бега следует расслабиться и несколько наклонить тело вперед. Взгляд держать перед собой, не глядя по сторонам. Движение руками производится вперед под прямым углом до подбородка, но не перед грудью, затем назад. Важна также постановка ноги. В процессе дыхания главное распределить на вдох и выдох по два шага, что помогает задавать и поддерживать ритм. Бегуны практикуют дыхание ртом и носом, стараясь получить больше кислорода для мышц, которые при этом меньше устают. Научное положение базируется на доказанном защитном эффекте адаптации к тяжелым физическим нагрузкам. То есть, если спортсмен адаптирован к высоким физическим нагрузкам, легко их переносит, то он способен обеспечить высокую эффективность соревновательной деятельности и реализовать индивидуальные возможности в любых изменяющихся условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Служебный биатлон — это прикладной вид спорта, который развивается в органах исполнительной власти (МВД России, ФСБ России, ФСИН России и др.). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2015 года № 191 утверждены правила вида спорта «Служебный биатлон». Рассматривая вопрос подготовки спортсменов в служебном биатлоне, необходимо в первую очередь обратить внимание на формирование значимых служебно-прикладных умений и навыков, необходимых для дальнейшей успешной соревновательной деятельности в служебном биатлоне. Поэтому, планируя тренировочный процесс в круглогодичном цикле подготовки в служебном биатлоне, необходимо проводить комплексные учебно-тренировочные занятия, в которые должны входить занятия разной направленности, включающие в себя кроссовый бег и стрельбу из табельного оружия, при этом, не отдавая предпочтения только стрелковой или легкоатлетической подготовке.

При формировании прочных навыков скоростной стрельбы из пистолета на учебно-тренировочных занятиях по стрелковой подготовке необходимо правильное использование учебных средств. В стрельбе для формирования представления правильного выстрела необходимо использовать холостой тренаж, то есть выполнять элементы выстрела, подготовительные упражнения без использования патронов. Данный вид тренировочных занятий необходимо использовать спортсменам любой квалификации, так как при выполнении выстрела или серии выстрелов спортсмен может видеть свои ошибки.

При подготовке спортсменов в биатлоне необходимо учитывать особенности и закономерности в использовании специальных тренировочных средств, которые совершенствуют прочные навыки общей и специальной выносливости в кроссовом беге. Данные навыки обеспечивают базу для функциональной и технической подготовленности спортсменов, они обеспечивают оптимальное взаимодействие двигательных способностей и навыков, направленных на достижение максимального спортивного результата. В связи с отрицательным воздействием противоположных видов спорта, составляющих служебный биатлон (кроссовый бег и стрельба), у многих спортсменов на различных этапах мастерства проявляется замедление в совершенствовании каких-либо навыков. Принимая во внимание данные факты необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывая его индивидуальную предрасположенность к одному из этих видов спорта (кросс или стрельба) для дальнейшего роста спортивного мастерства в служебном биатлоне.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Черменев, Д. А. Система подготовки спортсменов в служебном биатлоне / Д. А. Черменев // Эпоха науки. — 2019. — № 20. — С. 577–580.
2. Требенюк, А. И. Особенности модельных характеристик специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации, специализирующихся в служебно-прикладных видах многоборья в правоохранительных органах Российской Федерации / А. И. Требенюк, О. С. Яковцов // Вестник спортивной науки. — 2013. — № 6. — С. 61–64.
3. Сарбаев, Р. С. Инновационные пути подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне : автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Сарбаев Рустам Салихович; Московский университет МВД России. — Москва, 2010. — 22 с.
4. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер / Л. М. Вайнштейн. — Москва: ДОСААФ, 1977. — 262 с.
5. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. — Москва: ФиС, 1973. — 432 с.
6. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе / Д. Е. Баянкина. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 146 с.

учебное издание

Лысухин Антон Михайлович,

кандидат технических наук

Витушкин Александр Викторович

**МЕТОДИКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ УИС К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ ПБ-8
И УПРАЖНЕНИЯ СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА**

методические рекомендации

Редактор: Н. В. Балашова

Корректор: Т. Б. Аристова

Подписано в печать 12.08.2022.

Формат 60x84 1/16. Бумага книжно-журнальная.

Усл. печ. л. 1,6. Уч.-изд. л. 1,3. Тираж 10 экз. Заказ № 37.

Организационно-научное и редакционно-издательское отделение
ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России
654066, Кемеровская область — Кузбасс, г. Новокузнецк, пр. Октябрьский, 49
e-mail: nauka@kifsin.ru

Отпечатано в типографии
ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России
654066, Кемеровская область — Кузбасс, г. Новокузнецк, пр. Октябрьский, 49