

Содержание

самостоятельных занятий для обучающихся по программе спортивной подготовки по пулевой стрельбе (ТЭ-3, ТЭ-4, ССМ)

Раздел I. Теория

Занятие 1

История развития пулевой стрельбы в России и мире. Сайт: [Пулевая стрельба - Википедия](#)

Занятие 2

Стрелковый спорт по видам и упражнениям.

Правила соревнований по пулевой стрельбе (ISSF)

- [Официальный сайт Стрелкового союза России](#)
- [Официальный сайт Федерации стрельбы Украины](#)
- [Официальный сайт Белорусской Федерации стрелкового спорта](#)
- [Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе России](#)
- [Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе ISSF \(рус.\)](#)

Занятие 3.

Теория и подготовка в пулевой стрельбе

Оборудование и инвентарь.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Сайт: [Официальный сайт Стрелкового союза России](#)

Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях.

Раздел II. Техническая подготовка.

Занятие 1.

ТЕХНИКА ПРОИЗВОДСТВА МЕТКОГО ВЫСТРЕЛА

Глава 1. Изготовка

Некоторые сведения о двигательном аппарате человека

Некоторые сведения о статике человеческого тела

Виды изготовки для стрельбы из винтовки

Виды изготовки для стрельбы из пистолета

Изготовка для стрельбы лежа

Изготовка для стрельбы стоя

Изготовка для стрельбы с колена

Изготовка для медленной стрельбы из пистолета

Изготовка для скоростной стрельбы из пистолета по появляющимся мишеням

Некоторые особенности изготовки для стрельбы из малокалиберного стандартного пистолета по появляющимся мишеням

Занятие 4.

Глава 2. Прицеливание

Особенности прицеливания

Глаз и его работа во время прицеливания

Прицеливание

Прицеливание с диоптрическим прицелом

Подбор прицельных приспособлений

Защитные средства для прицеливания в неблагоприятных условиях освещения

Сваливание оружия

Занятие 5.

Глава 3. Дыхание

Глава 4. Спуск курка

Условия, обеспечивающие правильный спуск курка

Характер и степень колебания оружия при производстве выстрела

Способы управления спуском

Некоторые сведения о физиологических и психологических особенностях управления спуском

Ошибки, допускаемые при спуске курка и меры борьбы с ними

Зависимость правильного управления спуском от отладки спускового механизма
Некоторые сведения о технике спуска курка

Занятие 6.

Раздел IV.

Некоторые вопросы техники и тактики стрельбы при выполнении отдельных упражнений

Глава 1. Спортивные упражнения, выполняемые при стрельбе из винтовки

Упражнения "стандарт" (стрельба лежа, с колена, стоя).

Глава 2. Спортивные упражнения, выполняемые при стрельбе из пистолета

Стрельба из произвольного (матчевого) 5,6-мм пистолета

Скоростная стрельба из стандартного пистолета по появляющимся мишеням

Стрельба из стандартного малокалиберного пистолета по мишени с черным кругом и по появляющимся мишеням

Техника стрельбы при производстве первого выстрела

Занятие 7.

Раздел V.

Тренировка и выступление стрелка на соревнованиях

Глава 1. Тренировка

О некоторых физиологических основах формирования двигательных навыков в процессе спортивной тренировки

Физическая подготовка спортсмена-стрелка

Техническая и тактическая подготовка спортсмена-стрелка

Некоторые особенности технической, тактической и специальной подготовки спортсмена-стрелка при отработке различных стрелковых упражнений

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена-стрелка

Периодизация и планирование спортивной тренировки

Фазы развития спортивной формы и периоды спортивной тренировки

Глава 2. Выступление стрелка на соревнованиях

Комплекс формул успокаивающей части психорегулирующей тренировки (ПРТ)

Предстартовое состояние при выступлении на соревнованиях

Выполнение стрелковых упражнений при выступлениях на соревнованиях