

Содержание

самостоятельных занятий для обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по пулевой стрельбе (ЭНП-1,ЭНП-2,ЭНП-3)

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

- [Официальный сайт Стрелкового союза России](#)
- [Официальные правила соревнований по пулевой стрельбе России](#)

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 4.

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

Занятие 5

Глава 2. Прицеливание

Особенности прицеливания

Глаз и его работа во время прицеливания

Прицеливание

Занятие 6.

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

Занятие 7.

Раздел IV.

Некоторые вопросы техники и тактики стрельбы при выполнении отдельных упражнений

Глава 1. Спортивные упражнения, выполняемые при стрельбе из винтовки стрельба лежа.

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

Занятие 8.

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

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена-стрелка

Глава 2. Выступление стрелка на соревнованиях

Предстартовое состояние при выступлении на соревнованиях

Выполнение стрелковых упражнений при выступлениях на соревнованиях