

Паймулин Г. Г.
Агафонов Д. В.
Бершацкий В. Н.

**КАДЕМИЯ
МЭБИБ**
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА «ИНСТРУКТОР ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ»

рабочая учебная программа



**Дмитрий Вячеславович Агафонов
Геннадий Григорьевич Паймуллин
Вячеслав Николаевич Бершацкий**

**Аттестационная
программа «Инструктор
по огневой подготовке»**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51747388

Аттестационная программа «Инструктор по огневой подготовке»:

МАБИВ; Орел; 2020

Аннотация

Предназначено для педагогических работников, преподавателей, практикующих специалистов с целью использования в учебной деятельности.

Содержание

Пояснительная записка	5
Программа учебной дисциплины «Организационные основы подготовки стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ»	16
Программа учебной дисциплины «Организационно-методические указания»	19
Программа дисциплины «Теоретическая подготовка»	22
Программа дисциплины «Техническая подготовка»	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Геннадий Паймуллин,
Дмитрий Агафонов,
Вячеслав Бершацкий**

**Аттестационная
программа «Инструктор
по огневой подготовке»**

© Г. Г. Паймуллин, 2020

© Д. В. Агафонов, 2020

© В. Н. Бершацкий, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

Пояснительная записка

Программа по подготовке спортсменов МОО ФТС и ПФ заявивших о готовности пройти аттестацию (подтверждение аттестации) на звание **«Инструктор по огневой подготовке»** составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01 г.

При составлении данной программы использовались:

- ◆ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)

- ◆ Федеральный закон «Об оружии» от 13.12.1996 N 150-ФЗ (последняя редакция)

- ◆ Закона Российской Федерации «О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации», приказа МВД России от 25.08.2014 N 727 «Об утверждении типовых программ профессионального обучения для работы в качестве частного охранника» (вместе с «Типовой программой профессионального обучения для работы в качестве частного охранника – Программа профессиональной подготовки охранников», «Типовой программой профессионально-

го обучения для работы в качестве частного охранника – Программа повышения квалификации охранников») (Зарегистрировано в Минюсте России 07.11.2014 N 34605)

◆ Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-I, Федерального стандарта спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 146;

◆ Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы», Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 г. № 795;

◆ Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.12.2006 г. № 1760-р.;

◆ «Программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе» утвержденной приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 146.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Результаты научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке стрелков высокой квалификации.

Программа профессиональной подготовки частных охранников 4-го, 5-го и 6-го разрядов ЧОУ ДПО «Школа охраны «БАЯРД» 2015 год.

Программа подготовки спортсменов МОО ФТС и ПФ для прохождения (подтверждения) аттестации на звание **«Инструктор по огневой подготовке»** на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- ◆ – формирование кадрового состава МОО ФТС и ПФ;
- ◆ – формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- ◆ – укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- ◆ – обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- ◆ силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- ◆ усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
- ◆ изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, за-

крепление навыка по выполнению целостного выстрела;

- ◆ совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;

- ◆ формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- ◆ совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- ◆ воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- ◆ изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- ◆ овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

Руководство МОО ФТС и ПФ в обязательном порядке отслеживает вновь вводимые изменения в нормативные правовые документы. При введении изменений, касающихся

деятельности спортивных организаций, а также обучения спортсменов, Руководство МОО ФТС и ПФ оперативно вносит корректировки в учебно-методические материалы Программы.

При реализации материалов Программы для спортсменов, подтверждающих звание «Инструктор по огневой подготовке», по указанию Руководства МОО ФТС и ПФ, большее внимание уделяется на освоение практических материалов, теоретическая часть Программы осваивается в части изменений или дополнений.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям

высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Данная Программа отличается от ранее изданных более последовательным и полным освещением основополагающих принципов построения подготовки спортсменов, результатов научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы, передового опыта работы ведущих тренеров. Прежние рекомендации уточнены и дополнены.

В новых разделах изложены не только важнейшие методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения выстрела в избранном виде оружия и дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства.

В отдельный раздел выделены проблемы повышения уровня общефизической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Более полно представлен практический материал для совершенство-

вания физических качеств стрелков, шире освещен вопрос построения разминки с учетом специфики пулевой стрельбы. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов по пулевой стрельбе приведены в таблицах.

В разделах «Морально-волевая подготовка» и «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на ответственных соревнованиях.

Дополнены разделы «Педагогический контроль», «Врачебный контроль» и «Восстановительные мероприятия». Даны рекомендации по профилактике отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.

В разделе «Инструкторская практика» указаны знания и навыки, которыми должны овладеть обучаемые на каждом из этапов многолетней подготовки для того, чтобы заслуженно получить звание «Инструктор по огневой подготовке».

Раздел «Судейская практика» расширен: указан материал по изучению «Правил соревнований», без твердого знания которых сложно четко выполнять обязанности стрелка и судьи, оперативно принимать правильные решения при каких-либо осложнениях, неожиданно возникших во время выступления, заслужить право на получение звания «Судья по спорту».

Учебный материал для теоретических занятий изложен в разделе программы «Теоретическая подготовка». Подача его

по годам обучения предложена в «Учебном плане Программы подготовки по направлению «Огневая подготовка» для спортсменов МОО ФТС и ПФ заявивших о готовности пройти аттестацию (подтверждение аттестации) на звание «Инструктор по огневой подготовке»

Учебный план аттестационной программы на звание «Инструктор по огневой подготовке»

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Аттестация			Переаттестация		
		количество часов			количество часов		
		всего	в том числе		всего	в том числе	
			ТЗ	ПЗ		ТЗ	ПЗ
1	Организационные основы подготовки стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ	12	10	2	8	6	2
2	Организационно-методические указания	12	4	8	9	3	6
3	Теоретическая подготовка	27	19	8	18	18	
4	Техническая подготовка	104	26	78	39	13	26
5	Физическая подготовка	22	2	20	8	2	6
6	Морально-волевая и психологическая подготовка	8	4	4	6	4	2

7	Тактическая подготовка	2	2		2	2	
8	Воспитательная работа	2	2		2	2	
9	Правила соревнований и судейская практика	10	4	6	6	2	4
10	Инструкторская практика	12	4	8	4		4
11	Врачебно-педагогический контроль	12	8	4	6	2	4
12	Восстановительные средства и мероприятия	6	4	2	4	2	2
13	Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе	6	4	2	4	2	2
Итоговая аттестация		2			2		
Итого		235	93	142	118	58	58

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах начальной подготовки, впервые получающих

звание «Инструктор по огневой подготовке», занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования подтверждающих звание «Инструктор по огневой подготовке» и высшего спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных, обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Тематический план учебной дисциплины «Организационные основы подготовки стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ»

№ п.п.	Наименование учебной дисциплины	Аттестация			Переаттестация		
		Количество часов			Количество часов		
		Всего	В том числе		всего	В том числе	
			Теория	Практика		Теория	Практика
1.	Типы школ, этапы подготовки, их задачи	2	2		1	1	
2.	Комплектование групп и организация работы школы	2	2		1	1	
3.	Контрольно-переводные нормативы	4	2	2	3	1	2
4.	Планирование работы спортивных школ	2	2		1	1	
5.	Примерные годовые планы по видам подготовки	1	1		1	1	
6.	Оценка работы школы, организация оздоровительной и воспитательной работы	1	1		1	1	
	Всего:	12	10	2	8	6	

Программа учебной дисциплины «Организационные основы подготовки стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ»

Тема 1. Типы школ, этапы подготовки, их задачи
ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ их преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий. Режим учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки.

Тема 2. Комплектование групп и организация работы школы

Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тема 3. Контрольно-переводные нормативы

Виды, назначение и примеры контрольно-переводных нормативов, требования, предъявляемые к ним для спортсменов различных групп.

Тема 4. Планирование работы спортивных школ

Годовой план. План-обязательство, периоды составления планов.

Перспективный план подготовки. Примерный учебный

план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ.

Примерное соотношение средств общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовок по годам обучения.

Примерный перечень видов соревновательных нагрузок в годичном цикле и их количество (прикидок, контрольных стрельб, конкурсов, турниров, соревнований)

Тема 5. Примерные годовые планы по видам подготовки

План-схема годичного цикла подготовки в учебно-тренировочных группах.

Тема 6. Оценка работы школы, организация оздоровительной и воспитательной работы.

Оценка уровня мастерства выпускников школ.

Организация и проведение оздоровительной, учебно-тренировочной, воспитательной и организационно-массовой работы.

Родительский комитет.

Тематический план учебной дисциплины «Организационно-методические указания»

№ п.п.	Наименование учебной дисциплины	Аттестация			Переаттестация		
		Количество часов			Количество часов		
		всего	В том числе		всего	В том числе	
			теория	практика		теория	практика
1.	Основные принципы построения тренировки	6	2	4	4	2	2
2.	Методики обучения техники выполнения выстрела, ее совершенствования	6	2	4	5	1	4
	Всего:	12	4	8	9	3	6

Программа учебной дисциплины «Организационно-методические указания»

Тема 1. Основные принципы построения тренировки

Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

Тема 2. Методики обучения техники выполнения выстрела, ее совершенствования

- Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые (разучивание по элементам)
- Повторение действий по выполнению выстрела
- Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением
- Выполнение выстрела в «районе колебаний»
- Выполнение выстрела по мишени «белый лист»
- Выполнение «выстрелов» без патрона
- Выполнение выстрела с закрытыми глазами

Тематический план учебной дисциплины «Теоретическая подготовка»

№ п.п.	Наименование учебной дисциплины	Аттестация			Переаттестация		
		Количество часов			Количество часов		
		всего	В том числе		всего	В том числе	
			теория	практика		теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт	1	1		1	1	
2.	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	2	2		1	1	
3.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	6	2	4	6	2	4
4.	Баллистика	6	6		2	2	
5.	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	2	2		2	2	
6.	Отдельные сведения о строении, функциях организма человека	2	2		2	2	
7.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной Т ренировки	4	2	2	2	2	
8.	Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки	4	2	2	2	2	
	Всего:	27	19	8	18	18	

Программа дисциплины «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.

Тема 2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы.

Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период.

Тема 3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с ору-

жием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием на спортивных стрелковых мероприятиях разного уровня.

Тема 4. Баллистика

Внутренняя баллистика. Внешняя баллистика. Траектория. Полет пули.

Тема 5. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия. Одежда винтовочника. Одежда пистолетчика. Одежда стрелка по движущейся мишени. Мишени, их размеры.

Тема 6. Отдельные сведения о строении, функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятель-

ности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения

Тема 7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования Двигательных навыков. Утомление причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема 8. Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Основные принципы построения рационального питания. Понятие о заразных заболеваниях. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

Тематический план учебной дисциплины «Техническая подготовка»

№ п.п.	Наименование учебной дисциплины	Аттестация			Переаттестация		
		Количество часов			Количество часов		
		всего	В том числе		всего	В том числе	
			теория	практика		теория	практика
1.	Основы техники выполнения выстрела	2	2		1	1	
2.	Техника выполнения выстрела из винтовки	8	2	6	3	1	2
3.	Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»	8	2	6	3	1	2
4.	Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «с колена»	8	2	6	3	1	2
5.	Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»	8	2	6	3	1	2
6.	Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».	8	2	6	3	1	2
7.	Использование тренажера «СКАТ» в процессе отбора перспективных спортсменов, обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники	6		6	2		2

	выполнения выстрела.						
8.	Техника выполнения выстрела из пистолета	8	2	6	3	1	2
9.	Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом	8	2	6	3	1	2
10.	Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени	8	2	6	3	1	2
11.	Выполнение серий выстрелов из скоростного пистолета по пяти появляющимся мишеням	8	2	6	3	1	2
12.	Выполнение выстрела из произвольного пистолета	8	2	6	3	1	2
13.	Выполнение выстрела из пневматического пистолета	8	2	6	3	1	2
14.	Техника выполнения выстрела по движущейся мишени	8	2	6	3	1	2
	Всего:	104	26	78	39	13	26

Программа дисциплины «Техническая подготовка»

Тема 1. Основы техники выполнения выстрела

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Выстрел. Изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание

Тема 2. Техника выполнения выстрела из винтовки

Пулевая стрельба как один из видов стрельбы. Нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество. Малокалиберные винтовки. Крупнокалиберные винтовки. Пневматические винтовки. Основные части винтовки, их назначение, взаимодействие. Прицельные приспособления. Светофильтры, очки. Индивидуальная подгонка винтовки, отладка. Одежда винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований к винтовкам и одежде стрелка. Патроны бокового огня и центрального боя, их устройство. Понятия: «кучность», «разброс», «отрыв», «средняя точка попадания». СТП, правила определения СТП трех, пяти, десяти и более пробоев. Расчет величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки. Понятия: — «устойчивость» и «район колебаний», «поддавлива-

ние», «подсечка», «дергание», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» до выстрела, во время и после него, «выход из работы», координирование, удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

Тема 3. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»

Основополагающим условием изготовления «лежа». Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для выполнения выстрела в положении «лежа». Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа». Изготовка с применением ружейного ремня. Типовые ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок. Методика расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения. Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий: причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению. «Ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния». Пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер количество. Темп и ритм при стрельбе в положении «лежа». Стрельба на открытом воздухе (на стрель-

бищах). Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра. Подбор патронов; экипировка. Правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «лежа». Особенности выполнения выстрелов в финале. Судейская практика.

Тема 4. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»

Основополагающие принципы изготовления «с колена». Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «с колена». Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок. Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий: причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению. «Ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния». Пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер количество. Темп и ритм при стрельбе в положении «с колена». Стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах). Особенности и влияние погодных усло-

вий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра. Подбор патронов; экипировка. Правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «с колена». Особенности выполнения выстрелов в финале. Судейская практика.

Тема 5. Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»

Основопологающим принципом изготовления «стоя». Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя». Изучение элементов техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя». Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, как основного элемента техники выполнения выстрела. Типовые ошибки, допускаемые при нажатии на спусковой крючок. Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий: причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению. «Ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния». Пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер количество. Темп и ритм при стрельбе в положении «стоя». Стрельба на открытом воздухе (на стрель-

бищах). Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра. Подбор патронов; экипировка. Правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из малокалиберной винтовки в положении «стоя». Особенности выполнения выстрелов в финале. Судейская практика.

Тема 6. Выполнение выстрела из пневматической винтовки в положении «стоя».

Требования, предъявляемые Правилами соревнований при стрельбе из пневматической винтовки. Элементы техники выполнения выстрела из пневматического оружия. Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий: причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению. «Ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния». Пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер количество. Темп и ритм при стрельбе из пневматической винтовки. Стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах). Особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра. Экипировка. Правила соревнований: общие положения и определяющие стрельбу из пневматической винтовки. Осо-

бенности выполнения выстрелов в финале. Правила соревнований, положения, общие и определяющие стрельбу из пневматической винтовки. Судейская практика.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.