

МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»

Подготовила и провела: Тренер-преподаватель Рожкова Е.Н.  
Методические рекомендации для тренировочных групп по стрельбе  
Место проведения: тир МАОУ «СОШ №9», г.Мегион

Г.2015

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основании рабочей программы по полиатлону для группы третьего года обучения (УТГ-3), которая составлена на основании примерной программы спортивной подготовки по полиатлону допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту.

- \*методы обучения прикладным двигательным действиям(словесный, наглядный)
- \*методы развития физических качеств(повторный, переменный)
- \*методы оценки(проверка техники выполнения упражнения, подсчет результата, опрос)
- \*методы регулирования физической нагрузки(строго регламентированного упражнения)

Способы организации занимающихся:

- \*Фронтальный
- \*Поточный
- \*Индивидуальный

- \* На представленном учебно-тренировочном занятии формируется высокая работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развивается мышечная система и выносливость к большим статическим нагрузкам, умение расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;
- \* В результате разучивания элементов формируется точность и согласованность движений и положений, быстрота и тонко координированная двигательная и зрительно-двигательная реакция, хорошо развивается чувство равновесия;
- \* Ознакомление приводит к способности быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после нагрузок, а также высокой психологической устойчивости в условиях повышенных эмоциональных напряжений.



### *Удерживание направления оружия при стрельбе «вслепую».*

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20- 30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Следит за характером колебаний оружия. Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

Согласование прицеливания по мишени и дыхания, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе.

Следить за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др.

Сохранение наводки оружия при стрельбе стоя в исходном положении ноги вместе

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке, колебаний и запоминанию их. Следит за характером колебаний оружия.



Наблюдать за движением оружия через экран компьютера, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки.

Корректировка положения рук при обработке спускового крючка при стрельбе из положения стоя.



В содержание занятия включены следующие средства:

- 1) специальные прикладные упражнения;
- 2) подготовительные упражнения для освоения правильной стойки для стрельбы;
- 3) подводящие и имитационные упражнения для успешного обучения технике стрельбы;
- 4) стрельба на зачёт.

Оценка траектории прицеливания по экрану при стрельбе сидя.

Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе из положения сидя.