

# Правила соревнований по стрельбе: «ИЗГОТОВКА»



# Пулевая стрельба –

это олимпийский вид спорта (летний), включен в программу олимпийских игр современности с **1896** г.

спортивная деятельность регламентируется правилами соревнований.

Как

## Правила регламентируют:

- ▶ Вид оружия
- ▶ Дистанцию стрельбы
- ▶ Время стрельбы (пробн, зачет)
- ▶ Кол-во выстрелов (пробн, зачет)
- ▶ Экипировку (одежда, снаряжен)
- ▶ **Положение для стрельбы**

## Изготовка – это положение тела стрелка с оружием

- ▶ «с упора»
- ▶ «с опорой о стол»
- ▶ «лежа»
- ▶ «с колена»
- ▶ «стоя»



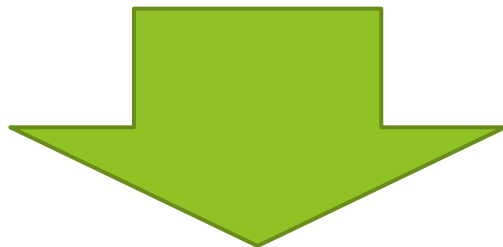
# На что влияет изготовка, и что должна обеспечивать?

## На результат стрельбы

- ▶ Должна быть удобной
- ▶ Обеспечивать направление оружия в сторону мишени
- ▶ Обеспечивать устойчивость оружия

## Правила

- ▶ При этом изготовка не должна нарушать правила соревнований !!!



# Изготовка «с упора»

Как выглядит



особенности

- ▶ Используют в стрельбе для начинающих
- ▶ При стрельбе применяют упор для винтовки; стрелок может стоять, сидеть или лежать.
- ▶ Обеспечена максимальная устойчивость
- ▶ Результат стрельбы зависит только от умения точно навести винтовку и плавно нажать на спуск при остановке дыхания.

# Изготовка «с опорой о стол»

Как выглядит



особенности

- ▶ Используют в соревнованиях начального уровня, сдаче норм ГТО:
- ▶ **Стрелок может стоять, сидеть или лежать. Винтовка удерживается двумя руками, опора на локти.**
- ▶ Обеспечена достаточная устойчивость
- ▶ результат стрельбы зависит от...
- ▶ ...точного прицеливания
- ▶ ...хорошего удержания винтовки
- ▶ ... плавного нажима на спуск при остановке дыхания.



# Изготовка «лежа»

## Как выглядит



## Особенности

- ▶ В положении «Лежа» стреляют хорошо подготовленные спортсмены как самостоятельное упражнение, так и в комплексе. Ранг соревнований: от городского до ОИ.
- ▶ Винтовка удерживается левой рукой с помощью винтовочного ремня. Спортсмен полностью лежит на полу.  
По правилам - угол между предплечьем л.руки и полом не менее 30 градусов!
- ▶ Устойчивость оружия оптимальная для попадания 100 очков из 10 выстрелов
- ▶ Результат стрельбы зависит от...
- ▶ ...умения расслабить тело, специальной выносливости, хорошо подогнанной длины ремня.

# Изготовка «с колена»

## Как выглядит



## Особенности

- ▶ **Используется специальный валик-подголенник, а так же ружейный ремень. Любая другая опора запрещена.**
- ▶ Положение сложнее чем «лежа», но весьма устойчиво. (площадь опоры составляет треугольник, образованный носком пр.ноги, коленом пр.ноги, стопой л.ноги) Применяется в комплексном стрелковом упражнении «стандарт»
- ▶ Результат стрельбы зависит от...
- ▶ ...уровня подготовленности, специальной выносливости
- ▶ ...правильной подгонки снаряжения
- ▶ ...выверенных параметров изготовки

# Изготовка «СТОЯ»

## Как выглядит



## Особенности

- ▶ Самое сложное положение для стрельбы т.к. площадь опоры - мала (стопы и площадь между ними), центр тяжести - высоко, габариты винтовки - выходят далеко за площадь опоры.
- ▶ **Запрещено использовать какую либо опору во время выстрела** (стойка под винтовку для отдыха и перезаряжания)
- ▶ Результат стрельбы зависит от...
- ▶ ...уровня мастерства, специальной выносливости
- ▶ ...правильного расположения частей тела, хорошей координации, развитого чувства равновесия
- ▶ ...желания работать над собой!



# 1. Контрольный вопрос на закрепление темы.

Вопрос



колени




лежа



стоя

Что составляет площадь опоры при изготовке

Ваш ответ присылайте в **Viber,**  
**WhatsApp**

- ▶ S
- ▶ площадь опоры при - ?
- ▶ Средняя устойчивость положения -?
- ▶ Самое устойчивое  положение - ?

Дайте пояснение - почему?

## 2. Контрольный вопрос на закрепление темы.

### Вопрос



колени



лежа



стоя

При каком положении центр тяжести системы «стрелок-оружие» расположен наиболее высоко?

Ваш ответ присылайте мне в личные сообщения  
**Viber, WhatsApp**

- ▶ А) лежа
- ▶ Б) стоя
- ▶ В) с колена

Как это влияет на результат?

### 3. Контрольный вопрос на закрепление темы.

Вопрос



Какое положение для стрельбы вы используете на уроке или тренировке?

Ваш ответ присылайте **мне**  
в личные сообщения **Viber/WhatsApp**

Как при этом оцениваете  
устойчивость оружия?