

# Основные составляющие подготовки

```
graph TD; A[Основные составляющие подготовки] --> B[Стрелковая подготовка]; A --> C[СФП]; A --> D[ОФП]; A --> E[Психологическая]
```

Стрелковая  
подготовка

СФП

ОФП

Психологическая

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Непосредствен  
но стрельба

Постановка  
цели

Прицеливани  
е

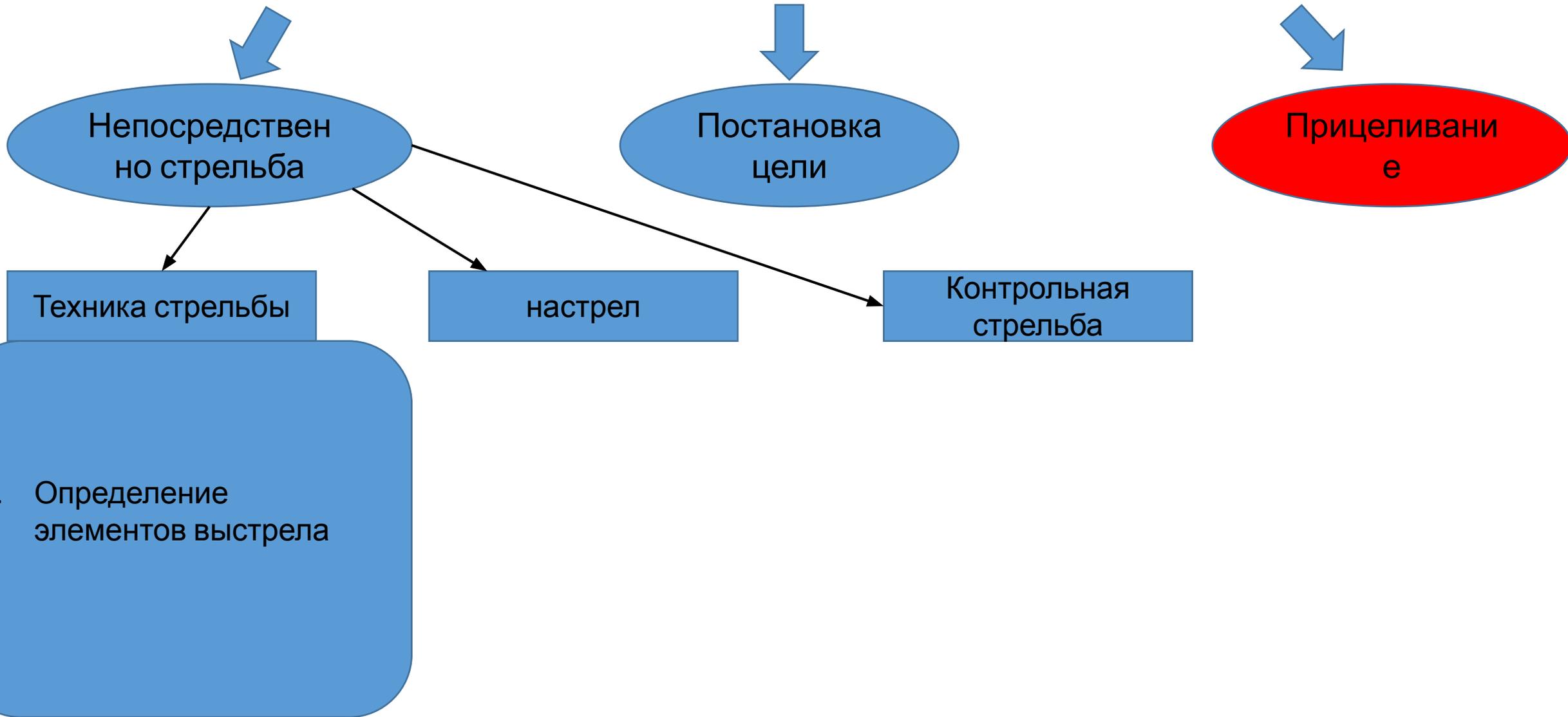
ДОЛГОСРОЧНАЯ

- Главный старт сезона
- Выполнение норматива
- Сборная

КРАТКОСРОЧНАЯ

- Задача поставленная на текущий старт

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА



Непосредственно  
стрельба

Постановка  
цели

Прицеливание

Техника стрельбы

настрел

Контрольная  
стрельба

1. Определение  
элементов выстрела

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Непосредствен  
но стрельба

Постановка  
цели

Прицеливани  
е

Техника стрельбы

настрел

Контрольная  
стрельба

1. Определение элементов выстрела
2. Отработка отдельных элементов

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Непосредственно стрельба

Постановка цели

Прицеливание

Техника стрельбы

настрел

Контрольная стрельба

1. Определение элементов выстрела
2. Отработка отдельных элементов
3. Отработка связок

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Непосредствен  
но стрельба

Постановка  
цели

Прицеливани  
е

Техника стрельбы

настрел

Контрольная  
стрельба

1. Определение элементов выстрела
2. Отработка отдельных элементов
3. Отработка связок
4. Определение важных элементов/составляющих выстрела (не более 4-х)

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Непосредствен  
но стрельба

Постановка  
цели

Прицеливани  
е

Техника стрельбы

1. Определение элементов выстрела
2. Отработка отдельных элементов
3. Отработка связок
4. Определение важных элементов/составляющих выстрела (не более 4-х)

настрел

Период  
межсезонья  
3 метра  
Пустой щит

Контрольная  
стрельба

# СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Непосредствен  
но стрельба

Постановка  
цели

Прицеливани  
е

Техника стрельбы

1. Определение элементов выстрела
2. Отработка отдельных элементов
3. Отработка связок
4. Определение важных элементов/составляющих выстрела (не более 4-х)

настрел

Период  
межсезонья  
3 метра  
Пустой щит

Контрольная  
стрельба

- Стрельба на запись
- Клубные соревнования
- Турниры

# СФП – специальная физ. подготовка



Упражнения  
улучшающие  
координацию,  
баланс

1. Стрельба ноги вместе
2. Стрельба на одной ноге
3. Стрельба с кубика

# СФП – специальная физ. подготовка

Упражнения  
улучшающие  
координацию,  
баланс

1. Стрельба ноги вместе
2. Стрельба на одной ноге
3. Стрельба с кубика

Удержание в  
растяжке

10-15 (15-20) повторений  
10-20 сек. Удержание  
10 сек отдых  
1-2 подхода

# СФП – специальная физ. подготовка

Упражнения  
улучшающие  
координацию,  
баланс

1. Стрельба ноги вместе
2. Стрельба на одной ноге
3. Стрельба с кубика

Удержание в  
растяжке

10-15 (15-20) повторений  
10-20 сек. Удержание  
10 сек отдых  
1-2 подхода

Натяжения.  
10-20  
повторений  
2-3 подхода

# СФП – специальная физ. подготовка

Упражнения  
улучшающие  
координацию,  
баланс

1. Стрельба ноги вместе
2. Стрельба на одной ноге
3. Стрельба с кубика

Удержание в  
растяжке

10-15 (15-20) повторений  
10-20 сек. Удержание  
10 сек отдых  
1-2 подхода

Натяжения.  
10-20  
повторений  
2-3 подхода

Тренировка на  
выносливость  
Физ. Упражнения +  
стрельба.  
**Ни когда не делаем  
перед  
соревнованиями !**





ТРЕНИРОВКА  
НА

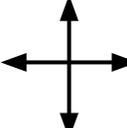
ВЫНОСЛИВОСТЬ

# СФП – специальная физ. подготовка

Упражнения  
улучшающие  
координацию,  
баланс

1. Стрельба ноги вместе
2. Стрельба на одной ноге
3. Стрельба с кубика

**ПРИЦЕЛИВАН  
ИЕ**

1. Просто в мишень
  2. Направление
  3. А, Б, В
  4. Прицеливание с протяжкой
  5. Прицеливание с законтренным релизом
- 

Удержание в  
растяжке

10-15 (15-20) повторений  
10-20 сек. Удержание  
10 сек отдых  
1-2 подхода

Натяжения.  
10-20  
повторений  
2-3 подхода

Тренировка на  
выносливость  
Физ. Упражнения +  
стрельба.  
**Ни когда не делаем  
перед  
соревнованиями !**

## ОФП – общая физическая подготовка

1. Фитнес зал.
2. Плавание
3. Отжимание
4. Комплексы с фитнес жгутом
5. Гантели
6. И т.д.



# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**