

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Федянин Андрей Аркадьевич*

## **СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ**

*Методические указания по изучению дисциплины  
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)*

Новокузнецк

2020

Федянин А.А.

Стрелковый спорт: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /А.А. Федянин. - Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 8 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемьев А.А.



А.А. Федянин, 2020

Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

1. Цель и задача дисциплины .....	4
2. Разделы дисциплины .....	4
3. Содержание дисциплины .....	4
4. Рекомендуемая литература и электронные источники .....	4
5. Тематика рефератов.....	5
6. Вопросы к зачету.....	7

## **1. Цель и задача дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Стрелковый спорт» является научить основам техники и методики стрельбы из винтовки лежа, стоя для осуществления процесса обучения стрельбе из винтовки в учреждениях системы среднего общего полного образования, детско-юношеских спортивных школах.

Изучение дисциплины способствует решению следующих задач:

- привить навыки стрельбы из винтовки лежа, стоя;
- научить студентов основам методики обучения стрелковому спорту;
- привить культуру обращения с оружием в любых ситуациях.

## **2. Разделы дисциплины**

1. Значение стрелкового спорта. Оборудование тиров и их виды
2. Основы техники стрельбы и оружия, какие бывают виды. Методика обучения стрельбы.

## **3. Содержание дисциплины**

1. Техника безопасности при занятии стрелковым спортом. Требования к тирам и стрельбищам и их оборудования.
2. Устройство и принцип работы оружия, разборка и сборка. Изготовка и прицеливание. Управление дыханием и спусковым крючком. Виды прицелов и мишеней. Определение средней точки попадания, поправки.

## **4. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Константинов, А. Ю. Стендовая стрельба. Система подготовки [Электронный ресурс] : учебно - практическое пособие тренера / А. Ю. Константинов. – Электронные текстовые данные. – Москва : Инфра - М;

Вузовский учебник, 2014. - 95 с. – Режим доступа:

<http://znanium.com/bookread2.php?book=494473>

2. Солоницин, Р. А. Игровые формы проведения занятий по прикладной стрельбе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. А. Солоницин - Электронные текстовые данные. - Пермь: Пермский институт ФСИН России, 2014. - 58 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=910976>

3. Кондрашин О.В. Психологические основы обучения стрельбе [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Кондрашин - Электронные текстовые данные. - Пермь: Пермский институт ФСИН России, 2011. - 131 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=922590>

4. Сорокин, С. Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. - Москва : СибГУФК, 2007. - 52 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298136>

## **5. Тематика рефератов**

1. Теоретические основы внутренней и внешней баллистики выстрела (пулевого, дробового или баллистики полета стрелы, на самостоятельный выбор студента).

2. История развития стрелкового вида спорта (на примере конкретной стрелковой дисциплины: пулевая стрельба, стрельба из лука, стендовая стрельба и другие виды).

3. Основы техники выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

4. Динамическая анатомия выполнения прицельного выстрела из спортивного стрелкового оружия (на примере стрельбы из винтовки или спортивного лука).

5. Тиры, стрельбища, устройство мишенных установок.

6. Техника безопасности при обращении с оружием.

7. Материальная часть оружия. Взаимодействие частей механизмов огнестрельного и пневматического оружия.

8. Приказ МВД №288. Условия хранения и транспортировки оружия. Требования к комнатам хранения оружия. Номенклатура дел склада оружия.

9. Физические качества стрелка. Средства и методы воспитания физических качеств спортсменов в стрелковых видах спорта.
10. Психические качества стрелка. Средства и методы воспитания психических качеств у спортсменов в стрелковых дисциплинах.
11. Функциональная модель целостного выстрела из пистолета.
12. Техника и тактика стрельбы из стандартного пистолета 1 половины упражнения МП-5.
13. Техника стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях ПП-2, ПП-3
14. Техника стрельбы из произвольного малокалиберного пистолета в упражнении МП-6.
15. Техника и тактика выполнения финальных стрельб из пистолета в соревновательных упражнениях.
16. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, мишенное оборудование, экипировка.
17. Методика обучения элементам техники прицельного скоростного выстрела из пистолета, револьвера в прикладных видах стрельбы.
18. Техника и тактика выполнения серий прицельных скоростных выстрелов из пистолета, револьвера. Особенности техники и тактики выполнения скоростных серий при стрельбе по появляющимся, подвижным мишеням, из-за укрытия, в движении.
19. Организация и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки с практической стрельбой из крупнокалиберного пистолета, револьвера.
20. Деятельность центральной и периферической нервной системы при выполнении прицельного выстрела.
21. Деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы при выполнении прицельного выстрела.
22. Оптимальные психофизиологические состояния для выполнения прицельного выстрела.
23. Особенности физической подготовки стрелков-пулевиков (лучников) на этапе начального обучения стрельбы.
24. Система отбора как составная часть общей системы подготовки стрелка.
25. ДЮСШ. Организация. Набор учащихся. Отбор в группы.
26. Взрывчатые вещества. Их виды. Свойства. Превращения.
27. Комплексы упражнений общей физической подготовки для групп разных лет обучения в ДЮСШ по стрелковым видам спорта.
28. Комплексные методики оценки психо-эмоционального состояния спортсмена на разных этапах подготовки в стрелковых видах спорта.
29. Перспективное планирование подготовки спортсмена в группах спортивного совершенствования на примере избранного вида стрелкового спорта.

30. Комплексы упражнений без оружия и с оружием без выполнения выстрела в разделах специальной физической подготовки и технической подготовки в стрелковых видах спорта. Значение, дозировка.

31. Тактические приемы выполнения соревновательных упражнений в различных условиях проведения соревнований по стрелковым видам спорта.

32. Возможность и варианты использования упражнений в рекреации и организации досуга населения.

33. Комплексы восстановительных мероприятий для оптимизации работоспособности стрелков-спортсменов.

34. Организационно-методические особенности подготовки стрелков в ДЮСШ, УОР (группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного Мастерства).

35. Умственные, интеллектуальные и мыслительные способности тренера по стрелковым видам спорта.

36. Планирование спортивной тренировки.

37. Функции тренера по стрелковым видам спорта.

38. Функции спортсмена.

39. Специализированные восприятия стрелка («чувство устойчивости», «чувство десятки», «чувство просвета») и т.д.

## **6. Вопросы к зачету**

1. Техника безопасности при обращении с оружием.

2. Какие бывают тиры.

3. Сколько видов прицелов существуют в стрелковом спорте, и какие.

4. В чем различие прицелов и их особенность.

5. Из каких положений, и каких дистанций стреляют.

6. Какие виды оружия бывают, и какого калибра используют в стрелковом спорте.

7. Как найти среднюю точку попадания.

8. Как правильно сделать поправки.

9. Для чего стреляют без поправок.

10. На что надо обращать внимание при выстреле.

11. Какие ошибки бывают при стрельбе с открытого прицела.

12. Освещённость тиров.

13. В чём различие стрельбы в открытом и закрытом тире.

14. Какие бывают мишени и установки.

15. В чём различие медленной стрельбы и быстрой.

16. Устройство спортивного оружия и его работа.