|  |  |
| --- | --- |
|  План индивидуальной подготовки по пулевой стрельбе в группе НП- 1года обучения |  |
|  тренер - преподаватель Чужевский П.П. Пн. Ср. Пят. |  |
| Виды подготовки и контрольные упражнения | Мальчики / Девочки |  |
| **1.Общая физическая подготовка:** |  |  |  |
| - разминка | 10мин. | 10мин. |  |
| - сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз) | 8 - 10 | 4 - 6 |  |
| - медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от | того сколько медленно их выполнять |  |
| - кистевая динамометрия (индивидуально) |  |  |  |
| - упражнения на развитие равновесия ( стоя на одной  |  |  |  |
| - упражнения на развитие координации  | жонглирование | жонглирование |  |
| - упражнения на развитие силовой выносливости |  по выбору | по выбору |  |
| **2. Специальная физическая подготовка:** |  |  |
| При работе без патрона длительное нахождение в |  | - в позе-изготовка «стоя» | До 30 минут |  |
|  | - в позе-изготовка «стоя» | До 15 минут |  |
| позе-изготовке без утомления |  | - в позе-изготовка «стоя» | 10 – 15 подъемов по 10-15сек. |  |
| Удержание пистолета( гантели) в районе прицеливания – мишень № 9 | 15-20 подъемов по 8-12сек. |  |
| Выполнение серий подъема руки с отягощением- упражнение пневматический пистолет | 2-3серий, интервал 30-45сек. |  |
| Выполнение удержания руки с отягощением по неподвижной мишени  | 5 удер. по 35 сек. | 5 удер.по 30 сек. |  |
| Статическая выносливость – |  | - в позе-изготовка « стоя» | до 15-ти секунд |  |
|  | - в позе-изготовка «стоя» | от 5-ти до 8-ми секунд |  |
| стабильность усилия по удержанию |  |  |  |  |
|  | - в позе-изготовка «стоя» | от 5-ти до 8-ми секунд |  |
| системы «стрелок – оружие» |  |  |  |  |  |  |
|  | - из пистолета(гантели) по мишени № 9 | до 10-ти секунд |  |
| при выполнении отдельного выстрела или серии |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - из пистолета(гантели) по мишени | на каждый выстрел серии 3 -5 секунд |  |
|  |  |  |
|  |  | - изготовка для выстрела  | каждая изготовка 30 сек. 20 сек. |  |
| **3.Техническая подготовка** |  |
| - поза-изготовка для стрельбы с пистолета(гантели) | Выполнение упражнения.ПП-20 по условиям соревнований |  |
| - поза-изготовка для стрельбы с пистолета(гантели) | Выполнение 2-х серий по 5 в. на 10 м по мишени № 9 |  |
| - пистолет – без патрона | Вып-ние 3-х с. из 5-ти тех.правильных подъемов по условиям упр. ПП-2, дист. 10 м |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4.Теоретическая подготовка** |  |
| - меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения. | Знать, выполнять |
| - характеристика, основные части пистолета ИЖ-46м | знать,показать,рассказать |
| - устройство прицелов: открытого (для всех),  | рассказать, показать |
| - основные элементы техники выполнения выстрела, | рассказать, объяснить |
| - «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем « районе колебаний» | понимать, на сколько важно выполнять |
| - «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость | выстрел, контролируя свои мысли и |
| - сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него | действия |
| - при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», |  |
| прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») |  |
| - внимание его значение для стрелка, виды, | понимать |
| - восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения) | понимать |
| - костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, | знать, выполнять |
| закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных |  |
| привычек: курени, алкоголя |  |