|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| План индивидуальной подготовки по пулевой стрельбе в группе НП- 3года 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 ноге) | | | | | | с закрытыми глазами | | | | |  |
| - 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 45 минут | | | | |  |
|  | - в позе-изготовка «стоя» | | | До 30 минут | | | | |  |
| позе-изготовке без утомления | |  | - в позе-изготовка «стоя» | | | 30 – 40 подъемов по 10-15сек. | | | | |  |
| Удержание пистолета( гантели) в районе прицеливания – мишень № 9 | | | | | | 30-40 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 45 сек. | | 5 удер.по 40 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 15-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. 35 сек. | | | | |  |
| **3.Техническая подготовка** | | | | | | | | | | |  |
| - поза-изготовка для стрельбы с пистолета | | | Выполнение упражнения.ПП-40 по условиям соревнований | | | | | | | |  |
| - поза-изготовка для стрельбы с пистолета(гантели) | | | Выполнение 4-х серий по 10хв. на 10м по мишени № 9, | | | | | | | |  |
| - поза-изготовка для стрельбы «стоя» | | | Вып-ие техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 10 м, миш. № 9, | | | | | | | |  |
| - пистолет – стрельба без учета времени | | | Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, дист.15 м., миш. № 4, оценка по кучности | | | | | | | |  |
| - пистолет – без патрона | | | Вып-ние 3-х с. из 5-ти тех.правильных подъемов по условиям упр. ПП-40, 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 | | | | | |  | | | | |