|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| План индивидуальной подготовки по пулевой стрельбе в группе НП- 3года обучения  тренер - преподаватель Усиков Е.В. 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) | | | | | |  | |  | |  |
| - 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 винтовки( гантели) в районе прицеливания – мишень № 8 | | | | | | 30-40 подъемов по 8-12сек. | | | |  |
| Выполнение серий подъема рук с отягощением- упражнение пневматическая винтовка | | | | | | 2-3серии, 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 пн. винтовки(гантели) по мишени № 8 | | до 15-ти секунд | | | |  |
| при выполнении отдельного выстрела или серии | |  | |  |  |  |  | |  |  |
|  | | - из пн. винтовки(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 пн.винтовки | | | | Выполнение упражнения.ВП-40 по условиям соревнований | | | | | |  |
| - поза-изготовка для стрельбы с пневматической винтовки (отягощения) | | | | Выполнение 4-х серий по 10хв. на 10м по мишени № 8, | | | | | |  |
| - поза-изготовка для стрельбы «стоя» | | | | Вып-ие техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 10 м, миш. № 8, | | | | | |  |
| - пневматическая винтовка ( отягощения) | | | | Выполнение 2-х серий по 5 выстрелов, дист.10 м., миш. № 8, | | | | | |  |
| - пневматическая винтовка ( отягощения)-без патрона | |  | | Вып-ние 3-х с. из 5-ти тех.правильных подъемов по условиям упр. ВП-40, дист. 10 м | | | | | |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4.Теоретическая подготовка** |  |
| - меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения. | Знать, выполнять |
| - характеристика, основные части винтовки МР-532 | 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 |  |