

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный  
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА-ПИСТОЛЕТ»**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей

Воронеж, 2016

**УДК 796.818 (07)**  
**ББК 75.715я73**

Составитель Л.А. Низкова

**Вариативная часть физической культуры: «пулевая стрельба-пистолет»** : метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: Л.А. Низкова. – Воронеж, 2016. – 28 с.

В методических рекомендациях рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Вариативная часть физической культуры: пулевая стрельба-пистолет»: меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием, учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности студентов.

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной и заочной формы обучения, занимающихся стрелковым спортом.

Библиогр.: 7 назв.

**УДК 796.818 (07)**  
**ББК 75.715я73**

*Печатается по решению учебно-методического совета  
Воронежского ГАСУ*

**Рецензент** – М.М. Кубланов, профессор, декан факультета заочного обучения ФГБОУ ВПО «ВГИФК», заслуженный тренер РФ, заслуженный работник высшей школы РФ, мастер спорта СССР.

## Оглавление

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                               | 3  |
| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....                             | 4  |
| 2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....            | 4  |
| 3 ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                     | 5  |
| 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                | 6  |
| 5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....                           | 14 |
| 5.1 Техника безопасности на занятиях пулевой стрельбой..... | 14 |
| 5.2 Общая физическая подготовка.....                        | 15 |
| 5.3 Специальная физическая подготовка.....                  | 16 |
| 5.4 Техническая подготовка.....                             | 21 |
| 5.5 Тактическая подготовка.....                             | 22 |
| 5.6 Психологическая подготовка.....                         | 22 |
| 6 ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.....                    | 24 |
| 7 БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....                             | 26 |

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА-ПИСТОЛЕТ»**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей

**Составитель: Лариса Алексеевна Низкова**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 3.05.2016. Формат 60х84 1/16.  
Усл. печ. л.1,8. Уч.изд. л.1,9 Бумага писчая. Тираж 100. Заказ № 162.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной  
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ  
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84