

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный архитектурно-строительный
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА (ВИНТОВКА):
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Методические рекомендации
для студентов и преподавателей*

Воронеж, 2016

УДК 799.3(07)

ББК 75.223я73

Составитель: Л.А.Аренд

Пулевая стрельба (винтовка): вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации для студентов и преподавателей/ сост.: Л.А.Аренд; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 43 с.

В методических рекомендациях рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: пулевая стрельба»: 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 пулевой стрельбой.

Библиография: 14 назв.

*Печатается по решению учебно-методического совета
Воронежского ГАСУ.*

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Введение	5
1. Цели и задачи дисциплины	6
2. Перечень планируемых результатов обучения	7
3. Объем дисциплины	8
4. Содержание дисциплины	8
5. Содержание учебных занятий	18
5.1. Меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием.	
Правила поведения в тире	18
5.2. Общая физическая подготовка	19
5.3. Специальная физическая подготовка	21
5.4. Техническая подготовка	25
5.5. Тактическая подготовка	26
5.6. Психологическая подготовка	26
6. Выполнение контрольных нормативов	26
7. Методические рекомендации по выполнению тестов	37
Библиографический список	43

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА (ВИНТОВКА): ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации для студентов и преподавателей

Составитель: Аренд Лидия Августовна

Подписано в печать 28.03.2016. Формат 60 x 84 Уч.-изд.л. 2,8.

Усл.-печ.л. 2,9. Бумага писчая. Тираж 50 экз. Заказ № 87.

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