

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Воронежский государственный архитектурно-строительный  
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СТРЕЛКОВ – ВИНТОВОЧНИКОВ**

*Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей*

Воронеж, 2016

**УДК 799.3(07)**

**ББК 75.223я73**

Составитель: Л.А.Аренд

Тактическая и психологическая подготовка стрелков – винтовочников: метод. рекомендации для студентов и преподавателей/ сост.: Л.А.Аренд; Воронежский ГАСУ. – Воронеж, 2016. – 24 с.

В методических рекомендациях рассмотрены тактическая и психологическая подготовка стрелков. Приведены виды тактики, даны рекомендации по выбору плана тактики и обучению тактической грамотности. Рассмотрены наиболее важные для стрельбы психологические процессы, предстартовое состояние стрелков, приемы регуляции их эмоционального состояния.

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной и заочной формы обучения, занимающихся пулевой стрельбой.

Библиография: 8 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

Введение .....	3
1. Тактическая подготовка .....	4
1.1. Виды тактики в пулевой стрельбе .....	4
1.2. Оценка обстановки и выбор плана тактики .....	6
1.3. Обучение тактической грамотности .....	9
2. Психологическая подготовка .....	12
2.1. Психологические процессы. Их роль и значение в стрельбе	12
2.2. Предстартовое состояние и борьба с его негативными проявлениями .....	16
Библиографический список .....	23

## ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ-ВИНТОВОЧНИКОВ

*Методические рекомендации для студентов и преподавателей*

Составитель: Аренд Лидия Августовна

Подписано в печать 28.03.2016. Формат 60 x 84 1/16. Уч.-изд.л. 1,5.

Усл.-печ.л 1,6. Бумага писчая. Тираж 50 экз. Заказ № 88

---

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии издательства учебной  
литературы и учебно-методических пособий

Воронежского ГАСУ

394006 Воронеж, ул.20-летия Октября, 84