

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ



ПАРАЛИМПИЙСКАЯ ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ



Паралимпийская пулевая стрельба

Учебно-методическое пособие

Москва, 2024

УДК 796/799
ББК 75.7
П18

Под общей редакцией П.А. Рожкова,
президента Паралимпийского комитета России, профессора, доктора экономических наук,
кандидата педагогических наук, заслуженного тренера России

П18

Паралимпийская Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие / А.Л. Хамулин, Г.З. Идрисова, В.М. Волков, Н.В. Жилинская, А.А. Осипова, Ю.А. Тимофеев – М.: Известия, 2024. – 77 с.

ISBN 978-5-206-01153-1

Учебно-методическое пособие разработано с целью самостоятельного изучения учебного материала в рамках реализации программы дополнительного профессионального образования – программы повышения квалификации тренеров и специалистов по пулевой стрельбе спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и рекомендовано для тренеров, специалистов, спортсменов по пулевой стрельбе, руководителей учреждений и организаций, осуществляющих учебно-тренировочную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В издании представлены особенности спортивной дисциплины «пулевая стрельба» спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, нормативы подготовки спортсменов в пулевой стрельбе, особенности спортивно-функциональной классификации, а также требования к учебно-тренировочному процессу.

ISBN 978-5-206-01153-1

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Общие характеристики пулевой стрельбы	5
1.1 История развития паралимпийской пулевой стрельбы России и за рубежом	5
1.2 Тенденции развития паралимпийской пулевой стрельбы в России и в мире	8
Глава 2. Спортивно-функциональная классификация паралимпийской пулевой стрельбе	12
2.1 Принципы классификация в паралимпийском спорте	12
2.2 Допустимые типы поражений в паралимпийской пулевой стрельбе	13
2.3 Критерии минимального поражения в паралимпийской пулевой стрельбе	13
2.4 Спортивные классы в паралимпийской пулевой стрельбе	16
2.5 Порядок проведения классификации в паралимпийской пулевой стрельбе	17
Глава 3. Материально-техническое обеспечение в паралимпийской пулевой стрельбе	19
Глава 4. Особенности судейства в паралимпийской пулевой стрельбе	36
Глава 5. Техника безопасности и этикет на стрелковых объектах	47
Глава 6. Методические особенности подготовки спортсменов в паралимпийской пулевой стрельбе	49
6.1 Планирование подготовки спортсменов в пулевой стрельбе	49
6.2 Физическая подготовка в паралимпийской пулевой стрельбе (ОФП и СФП)	52
6.3 Техническая подготовка спортсменов с поражением ОДА	54
6.3.1 Основы техники стрельбы из винтовки спортсменов с поражением ОДА	55
6.3.2 Основы техники стрельбы из пистолета спортсменов с поражением ОДА	60
6.4 Основы психологической подготовки в пулевой стрельбе	66
6.5 Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс	69
6.6 Разминка - основа плодотворной тренировки	70
6.7 Применение стрелкового тренажёра СКАТТ	72
Заключение	73
Рекомендуемая литература	75

УДК 796/799
ББК 75.7
П18

© Паралимпийский комитет России, 2024