

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/401568>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Цель работы 5

Задачи работы 5

Глава 1. Технические характеристики физического упражнения 7

□ Описание стрельбы из пневматического и электронного оружия как физического упражнения 7

□ Технические характеристики использованного оружия. 9

Глава 2. Анализ техники выполнения упражнений ВФСК «ГТО» стрельба из пневматического и электронного оружия 13

□ Описание правильной техники стрельбы из пневматического и электронного оружия в рамках программы ГТО. 13

□ Подробный анализ элементов техники 14

Глава 3. Типичные ошибки в технике выполнения упражнений ВФСК «ГТО» стрельба из пневматического и электронного оружия 16

□ Анализ наиболее распространенных ошибок при стрельбе из пневматического и электронного оружия в рамках программы ГТО 16

□ Влияние этих ошибок на результаты и рекомендации по их устранению 17

Глава 4. Психологические аспекты в стрельбе из пневматического и электронного оружия 19

Значение психологической устойчивости в стрельбе 19

Анализ психологических аспектов в технике стрельбы 21

Тренировка психологической устойчивости 23

Индивидуальный подход в психологической подготовке 25

Эффективность психологических программ в контексте программы ГТО 27

Заключение 29

Список литературы 32

Стрельба из пневматического и электронного оружия в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) представляет собой физическое упражнение, которое требует не только технических навыков, но и физической подготовки спортсмена. Это упражнение отличается от других видов спортивной активности тем, что сочетает в себе точность, концентрацию и физическую выносливость.

Технические аспекты стрельбы из пневматического и электронного оружия включают в себя несколько ключевых элементов:

1. Оружие и его характеристики. В рамках программы ГТО используется специальное пневматическое или электронное оружие (рис.1). Это оружие обладает определенными техническими характеристиками, такими как калибр, длина ствола, масса оружия и тип используемых пуль.

Рисунок 1 - Стрелковый тренажер СКАТТ ГТО/НВП

2. Стрелковые позы и стойки. Важным аспектом техники стрельбы является правильная поза стрелка (рис. 2). Это включает в себя устойчивую и комфортную позу, обеспечивающую оптимальную стабильность во время выстрела.

3. Прицеливание и контроль дыхания. Один из ключевых моментов техники стрельбы - правильное прицеливание и управление дыханием. Спортсмен должен уметь правильно прицелиться и совершать выстрелы в определенный момент дыхательного цикла для достижения максимальной точности.

4. Техника спуска курка. Контроль за процессом спуска курка является важным элементом техники. Это включает в себя плавное и контролируемое нажатие на спусковой механизм, минимизируя влияние дрожи руки и сохраняя стабильность во время выстрела.

Стрельба из пневматического и электронного оружия требует от спортсмена не только физической силы и выносливости, но и технических навыков, которые должны быть отточены и совершенствованы для достижения высоких результатов. Это физическое упражнение требует сочетания точности движений,

контроля над дыханием и психологической концентрации, что делает его интересным и сложным видом спортивной деятельности.

□Технические характеристики использованного оружия.

В рамках программы ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) используется пневматическое и электронное оружие для выполнения упражнений по стрельбе. Рассмотрим основные технические характеристики обоих видов оружия, которые являются ключевыми для успешного выполнения упражнений в рамках ГТО [8].

Пневматическое оружие:

1. Калибр: Пневматическое оружие, используемое в программах ГТО, обычно имеет калибр от 4,5 до 5,5 мм. Этот калибр соответствует стандартам для пневматических винтовок и пистолетов.
2. Масса и длина: Вес и размеры пневматического оружия могут варьироваться в зависимости от конкретной модели. Обычно винтовки имеют массу от 2 до 4 кг, а длина может быть от 90 до 120 см. Пистолеты более легкие и короткие, с весом около 1 кг и длиной от 30 до 40 см.
3. Особенности стрельбы: Пневматическое оружие работает на принципе сжатого воздуха или CO₂. Оно может быть одно- или многозарядным. Обычно для стрельбы используются пластиковые или свинцовые пули, имитирующие боеприпасы, но без их реальной огнестрельной опасности.

Список литературы

1. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе – М.: ДОСААФ ССР, 1987. – 118 с.
2. Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Коломейцева Е. Б. Профессиональноприкладная физическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2016.
3. Жидина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. — М.; ДОСААФ, 1986. – 104 с, ил.
4. Крючин В.А. Практическая стрельба. – Практическое руководство. – Челябинск: - ООО издательство «Аркаим», 2006. – 264 с. ДОСААФ СССР, 1986. — 104 с., ил.
5. Науменко, Ю.А. Начальная военная подготовка, М.: Просвещение, 1987. – 129 с.
6. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания / сост. Д. П. Киселев. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 19 с.
7. Федеральный закон "Об оружии" от 13.12.1996 N 150-ФЗ
8. Шатохин А. Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» [Текст] / А. Г. Шатохин, Н. С. Бутыч// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 17.
9. Шпак М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка спортсмена. -М: ДОСААФ, 1979. – 72 с.
10. Шунков, В.Н. Современное стрелковое оружие : справ. пособие. – Мн.: Элайда, 1997. – 256 с., ил.
11. Яковлев, М. Эйнштейн, Чехов и Платон // Ружье, оружие и амуниция. – 1998. - № 1. – с. 64-66.
12. Z.Peljha, V.Gut Общефизическая подготовка стрелков: Методическое пособие.- Стрелковый союз России, 2014. – 59 с.

Электронный ресурс

13. Программа «Начальная военная подготовка» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://sheba.spb.ru/shkola/nvp-1985.htm>
14. Чириканов, П. Элективный курс для 10-11-х классов оборонно-спортивного профиля «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/pulevaya-strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-elektivnyy-kursdlya-10-11-kh-klassev-oboronno-sportivnogo-profilya/>
15. Нормы ГТО по стрельбе из пневматической винтовки, как сдать нормы ГТО по стрельбе.[Электронный ресурс]//Режим доступа: <https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/401568>