

Управление образования муниципального образования город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 6
муниципального образования город-курорт Анапа

Презентация на тему: «Принятие изготовки для стрельбы стоя из пневматической винтовки»

Составитель: тренер-преподаватель Шахова Ю.Н.

yuliya2905@mail.ru

МКУ ДО ДЮСШ № 6



г-к. Анапа, 2021

Учебный элемент «Принятие изготовки для стрельбы стоя из пневматической винтовки» входит в тему «Техника выполнения выстрела из различного оружия. Изготовка» дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» МКУ ДО ДЮСШ № 6 г-к. Анапа



ИЗГОТОВКА



Изготовка - наиболее рациональная поза, занимаемая стрелком перед выстрелом. Поза изготовки – это основа для точного удержания оружия.

ПРИНЯТИЕ ИЗГОТОВКИ

Принятие изготовления для стрельбы стоя начинается снизу, с правильной постановки ступней ног. Положение ступней создает фундамент для стабильности изготовления.



«КОЛОННА СТАБИЛЬНОСТИ»



Ступни - на ширине плеч или немного шире (у новичков).

Ноги - прямые в коленях.

Бедро - выставлено параллельно линии выстрела, выдвинуто вперед.

Плечо – правое полностью расслаблено, слегка выдвинуто в сторону мишени, поворотом поясницы направлено в сторону мишени, левое опущено и расслаблено, плечи образуют горизонтальную линию.

Стрелок самостоятельно определяет для себя стабильное положение для изготовления.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ВИНТОВКИ



- 1. Винтовка упирается в плечо.**
- 2. Опорная рука находится на ложе винтовки.**
- 3. Рука лежит на спусковом крючке.**
- 4. Голова со щекой соприкасается с гребнем приклада.**

ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ И ОПОРНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Чтобы как можно лучше сбалансировать систему «стрелок–оружие» и избавиться ее от колебаний, вертикаль центра тяжести должна находиться в пределах опорной поверхности.



ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ

- **При высоко расположенном центре тяжести тела и относительно небольшой опорной поверхности центр тяжести смещается в середину опорной поверхности.**
- **При широкой постановке ног центр тяжести смещается в переднюю часть опорной поверхности (на левую ступню приходится 60–70% нагрузки, на правую – 30–40%).**
- **Тело несет на себе всю массу винтовки.**
- **Изготовка сбалансирована, большая часть нагрузки приходится на кости и связки.**

ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ



**Перпендикулярная ось опоры
при изготовке.**

ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ

СТУПНИ НОГ

Стрелок сам определяет положение ног, при котором его туловище испытывает меньше всего колебаний.

Ступни находятся на одной высоте.

Нагрузка на обе ступни и всей подошвы ступни равномерная.



ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ



Опорная рука

несет на себе массу оружия.
Опорная рука опирается на
бедренную кость.

Локоть ставится на одно и то же
место.

При виде сбоку выдвинутая
вперед нога и опорная рука
образовывают условную
прямую линию.

ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ

ОШИБКА!

Слишком близкая к туловищу постановка опорной руки на цевье Винтовки.



ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ



ОШИБКА!

**Слишком далеко
вперед от туловища на
цевье выдвинута
опорная рука**

ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ

В изготовке для стрельбы стоя опорная рука и ее локоть должны быть в перпендикулярной плоскости под оружием.



ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ

Спусковая рука/кисть

Спусковая рука:
лучезапястный сустав и кисть
– прямые.

Оптимальное расположение
рук - надежная фиксация по
высоте с максимально
прямой кистью, фиксация
руки сбоку, безболезненная
опора оружия на протяжении
длительных серий выстрелов.



ТРЕБОВАНИЯ К ИЗГОТОВКЕ

ОШИБКА!



Слишком «глубокая» постановка руки ограничивает контакт винтовки с плечом, верхняя часть затыльника приклада выступает, оружие теряет стабильность.

Недостаточно прочный хват на рукоятке, уменьшается контакт с плечом, система «стрелок–оружие» не оптимальна.

УСТАНОВКА ОРУЖИЯ В ИЗГОТОВКЕ

Предплечье и кисть спусковой руки образуют прямую линию.

Спусковая рука участвует в прижатии оружия к плечу, активно не подтягиваясь к нему.

Используются различные варианты упора оружия в плечо.



УСТАНОВКА ОРУЖИЯ В ИЗГОТОВКЕ



**Положение головы
максимально прямое,
оружие слегка
«запрокинуто» (наклонено)
налево (стрелок-правша).
Работает принцип «Оружие
к голове, а не голова к
оружию».**

УСТАНОВКА ОРУЖИЯ В ИЗГОТОВКЕ

Точки корректировки для
изменения нулевой точки в
изготовке стоя

1. Положение опорной руки на цевье винтовки.
2. Положение опорной руки на бедре.
3. Положение ступней при корректировке по сторонам.
4. Постановка ступней для корректировки по высоте.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для продвижения по пути спортивного мастерства необходимо, чтобы тренируемые действия с самого начала обучения выполнялись правильно, функционально и эффективно.



**На фотографиях -
обучающиеся МКУ ДО ДЮСШ № 6 г-к. Анапа**

Шахова Елизавета, мастер спорта России

Черкозьянова Полина, 2 разряд

Елков Матвей

Новикова Алина