

## Конспект занятия по пулевой стрельбе

МБУ ДО «ДЮСШ» города Кирсанова  
Тренер-преподаватель Видяпин А.Е.

**Тема:** «Спорт – закалка на долгую жизнь».

**Цель:** отработка упражнений для подготовки к стрельбе, познакомиться с историей стрелкового оружия.

### Ход занятия:

#### 1. Организационный момент.

Начать работу на нашем занятии мне хочется со старой легенды:

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Решили они создать человека и заселить нашу землю. Стали они думать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть здоровым».

Третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, то он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. И один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самом человеке!»

Значит, здоровье-то оказывается спрятано во мне, и в тебе, в каждом из нас. И, конечно, чтобы метко стрелять, нужно хорошо видеть цель, уметь правильно дышать, иметь сильные руки.

#### 2. Упражнения для подготовки к стрельбе

##### 1 упражнение

**Вот я закрываю левый глаз,**

**Секунды две – прицелюсь.**

Один лишь шанс, один лишь раз

Я на курок нажать осмелюсь.

**Стою, дыханье задержав -**

Нет мыслей в голове...

**Не шелохнувшись, зубы сжав -**

И сердца стук во мне!

Сейчас бы плавно спуск нажать,

**Не сбить свое дыханье.**

Глаза уже устали ждать,

(Но им не в оправданье).

Ведь вам, конечно, не понять,

Что на пределе нервы!

**Что на курок пора нажать,  
Что выстрел только первый...**

### **2 упражнение, корректирующее осанку «Книга на голове».**

Возьмите большую книгу в твердой, но не глянцевой обложке, положите ее на голову и попробуйте стоять, сохраняя равновесие, чтобы книга не упала. Только в том случае, если это не представляет для вас сложности, начните ходить с книгой на голове, можно даже попытаться слегка пританцовывать. Когда это упражнение станет для вас слишком простым, берите несколько книг. Правильная осанка не только для здоровья позвоночника важна. Люди, ровно держащие спину, выглядят стройнее и моложе, чувствуют себя более уверенно.

### **3 упражнение для глаз «Тренировка»**



### **4. Упражнения для снятия усталости с кистей рук**

1. Сожмите кисти в кулак и вращайте ими 10 раз в каждую сторону.
2. Сильно зажмите руку в кулак и задержите на несколько секунд.  
Расслабьте руку. Повторите по 10 раз.
3. Натяните кисть максимально на себя, потом от себя. Сделайте по 5 раз каждой рукой.

4. Сожмите кулак, поочерёдно разжимайте и сжимайте пальцы, следя, чтобы остальные оставались неподвижными.
5. Положите кисти на твёрдую поверхность и поочерёдно поднимайте каждый палец, не отрывая остальные.

Наше занятие закончилось. Продолжайте тренироваться. Помните

***Тренируясь редко - не выстрелишь метко.***

**5. Об истории стрелкового оружия вы узнаете пройдя по ссылке**

<https://youtu.be/yajKL028yuQ?list=PLXws3qkBfB7vZ7GAsWawZxfvJ8SXYx0bu>