

45.426

3-90



Н.А. ЗРЫБНЕВ

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

УЧЕБНИК

Общие сведения о правилах и оружии,  
используемых в современном пятиборье

Техника стрельбы из пистолета  
в современном пятиборье

Методика технической подготовки пятиборца  
в стрелковой составляющей

КНОРУС

BOOK.ru  
ONLINE МАТЕРИАЛЫ





ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**Н.А. Зрыбнев**

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

Рекомендовано

Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО

в качестве **учебника** для направления бакалавриата  
«Физическая культура», «Спорт»

**BOOK**

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

**KNORUS • МОСКВА • 2022**

УДК 799.3+623(075.8)  
ББК 75.726+75.723я73  
3-89

**Рецензенты:**

Г.Н. Греп, ректор ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», д-р пед. наук, проф.,  
А.Г. Горбунов, преподаватель 13-й кафедры физической подготовки Военной академии ПВО ВС РФ им. Маршала Советского Союза А.М. Василевского, канд. пед. наук, подполковник

**Автор**

Н.А. Зрыбнев, кафедра биатлона, стрельбы и современного пятиборья Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

**Зрыбнев, Николай Анатольевич.**

**3-89** Методика обучения и совершенствования техники скоростной стрельбы в современном пятиборье : учебник / Н.А. Зрыбнев. — Москва : КНОРУС, 2022. — 298 с. — (Бакалавриат).

**ISBN 978-5-406-08454-0**

Дает научное обоснование технической и тактической подготовке пятиборца в скоростной стрельбе из пистолета в комбинированном виде современного пятиборья. Посвящен рассмотрению системы основных положений и идей методики технической стрелковой подготовки пятиборца. Последовательно рассмотрены: совокупность подготовительных и комплексных стрелковых упражнений; условия, порядок и правила прохождения огневого рубежа в «комбайне»; требования к изготовке для скоростной стрельбы по мишенной установке; педагогические приемы в обучении пятиборца меткой стрельбе на начальных этапах обучения и совершенствования техники скоростной стрельбы в условиях, приближенных к соревновательным. Данные положения направлены на разработку различных методик обучения и составляют суть технологии совершенствования технической стрелковой подготовки пятиборца.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

*Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению «Физическая культура», «Спорт», а также преподавателей и тренеров, специализирующихся в стрелковой подготовке пятиборцев, студентов спортивных и педагогических вузов.*

**Ключевые слова:** техническая подготовка; психологическая подготовка пятиборца; тактическая подготовка; техника скоростной стрельбы.

УДК 799.3+623(075.8)  
ББК 75.726+75.723я73

Зрыбнев Николай Анатольевич

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ  
СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

Изд. № 599878. Подписано в печать 28.04.2021. Формат 60×90/16.  
Шрифт «Newton». Усл. печ. л. 19,0. Уч.-изд. л. 17,1. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

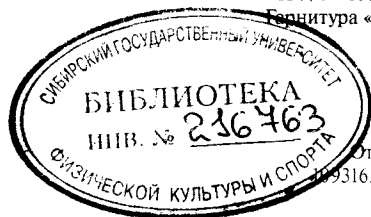
Тел.: +7 (495) 741-46-28.

E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

119316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: +7 (495) 221-89-80.



ISBN 978-5-406-08454-0

© Зрыбнев Н.А., 2022

© ООО «Издательство «КноРус», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Нумерные сокращения .....	10
Оглавление .....	11
Краткая историческая справка .....	12
Предисловие .....	14
Техническая подготовка пятиборца в стрельбе из пистолета .....	14
<b>Раздел I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРАВИЛАХ И ОРУЖИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ .....</b>	<b>16</b>
Глава 1. Требования правил современного пятиборья к пистолетам .....	16
1.1. Современное оружие пятиборцев, его технические характеристики и устройство .....	20
1.1.1. Пневматические пистолеты .....	20
1.1.2. Лазерные пистолеты .....	20
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	23
<b>Раздел II. ТЕХНИКА СТРЕЛБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ .....</b>	<b>24</b>
Глава 2. Подготовка для медленной стрельбы из пистолета .....	26
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	38
Глава 3. Подготовка для скоростной стрельбы в комбинированном виде пятиборья («комбансе») .....	40
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	47
Глава 4. Подготовка для скоростной стрельбы из пистолета в медленной стрельбе по круглой мишени .....	48
4.1. Дыхание в отдельных фазах .....	52

4.2. Прицеливание в отдельных фазах.....	52
4.3. Спуск в отдельных фазах.....	53
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	54
Глава 5. Прицеливание.....	55
5.1. «Ровная мушка» с открытым прицелом.....	55
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	57
Глава 6. Дыхание .....	58
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	62
Глава 7. Спуск курка с боевого взвода.....	63
7.1. Ошибки, допускаемые при спуске курка с боевого взвода, и меры борьбы с ними.....	66
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	69
<b>Раздел III. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЯТИБОРЦА В СТРЕЛКОВОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ.....</b>	<b>70</b>
Глава 8. Техническая подготовка на начальном этапе обучения пятиборца стрельбе из пистолета .....	70
8.1. Методические приемы обучения прицеливанию.....	71
8.1.1. Описание универсального ортоскопа .....	78
8.1.2. Методика обучения определению координат отклонения пробойн пуль от центра мишени.....	81
8.1.3. Методика обучения приему отметки результата выстрела.....	82
8.2. Управление дыханием .....	85
8.3. Методика обучения спуску курка с боевого взвода.....	88
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	91
Глава 9. Программный материал для практических занятий .....	92
9.1. Группа начальной подготовки .....	92
9.1.1. Упражнения тренировочных стрельб из винтовки с упора для группы начальной подготовки .....	94
9.1.2. Упражнения тренировочных стрельб из пистолета с упора для группы начальной подготовки .....	95
9.1.3. Методика использования планшета для контроля результата стрельбы.....	99
9.1.4. Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся.....	101
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	101

9.2. Группа тренировочного этапа .....	102
9.2.1. Специальные подготовительные стрелковые упражнения ....	104
9.2.2. Упражнения тренировочных стрельб из пистолета для пятиборцев группы тренировочного этапа.....	104
9.2.3. Понятие о динамическом выстреле в скоростной стрельбе из пистолета.....	110
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	112
9.3. Группа спортивного совершенствования .....	112
9.3.1. Упражнения тренировочных стрельб для пятиборцев группы спортивного совершенствования .....	115
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	116
<b>Глава 10. Основные методы и средства стрелковых тренировок пятиборцев.....</b>	<b>117</b>
10.1. Характеристика работы, выполняемой пятиборцем в условиях стрелковых тренировок и соревнований .....	119
10.2. Основные методы тренировки пятиборцев в стрельбе .....	121
10.3. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки .....	127
10.4. Тренировочные схемы и программы специализированных стрелковых упражнений .....	129
10.5. Построение модельных стрелковых тренировочных уроков.....	132
10.6. Основные средства стрелковой тренировки пятиборцев.....	137
10.7. Технические средства тренировки пятиборцев в стрельбе .....	140
10.7.1. Метод срочной информации о количественных характеристиках выполняемых действий.....	142
10.7.2. Используемые приборы и оборудование .....	144
10.7.3. Использование тренажера СКАТТ.....	148
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	151
<b>Глава 11. Специальная физическая подготовка в системе стрелковой подготовки пятиборца .....</b>	<b>152</b>
11.1. Упражнения для глазодвигательных мышц без движения головы.....	153
11.2. Упражнения на глазодвигательную координацию с мышцами шеи.....	154
11.3. Упражнения на гибкость и подвижность.....	156
11.4. Упражнения для баланса тела .....	167
11.5. Упражнения для постуры (стабильности) .....	169
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	178

Глава 12. Специальная стрелковая физическая подготовка в системе стрелковой составляющей пятиборья.....	179
12.1. Место статических нагрузок в физических проявлениях пятиборцев .....	183
12.2. Проявление и развитие общей статической выносливости.....	185
12.3. Проявление и развитие специальной статической выносливости в системе «стрелок — оружие».....	189
12.4. Развитие устойчивости системы «стрелок — оружие — мишень» в процессе тренировок.....	191
12.5. Практические рекомендации по формированию специальных стрелковых физических качеств пятиборцев .....	193
12.5.1. Тренировка кинестетических ощущений позы прицеливания.....	195
12.6. Специальные подготовительные стрелковые упражнения.....	195
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	200
Глава 13. Технические средства повышения уровня стрелковой подготовки пятиборья.....	201
13.1. Гироплатформа для совершенствования устойчивости системы «стрелок — оружие» в стрельбе из пистолета, винтовки .....	201
13.2. Использование платформ с наклонными плоскостями для тренировки устойчивости стрелка в стрельбе из положения стоя.....	206
13.2.1. Рекомендуемые общеразвивающие упражнения на платформах с наклонными поверхностями .....	213
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	215
Глава 14. Тактическая подготовка пятиборца в скоростной стрельбе из пистолета.....	216
14.1. Разработка тактического плана и методов применения освоенной техники стрельбы в комбинированном виде пятиборья.....	218
14.2. Модель тактики выполнения одного выстрела и стрельбы в «комбайне».....	220
14.3. Взаимосвязь тактики с временными характеристиками модели организации выстрела.....	228
14.4. Формирование рационального поведения в скоростной стрельбе в комбинированном виде пятиборья.....	230
14.4.1. Методические основы формирования тактических навыков у пятиборцев в скоростной стрельбе из пистолета .....	231
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	233

Глава 15. Планирование тренировочного процесса тренировочного цикла по подготовке .....	234
15.1. Объективные показатели стрелковой тренировки пятиборца .....	237
15.2. Планирование стрелковой деятельности пятиборца в переходный период подготовки .....	241
15.2.1. Планирование стрелковой деятельности пятиборца в подготовительном периоде .....	243
15.3. Планирование предсоревновательной подготовки .....	249
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	255
Глава 16. Методика психологической подготовки пятиборца .....	256
16.1. Психологическая подготовка пятиборца .....	258
16.2. Цель и задачи моральной и специальной психологической подготовки .....	261
16.2.1. Формирование состояния психической готовности к соревнованию .....	262
16.2.2. Диагностика состояния психической готовности к соревнованию .....	265
16.2.3. Изучение личности спортсмена и индивидуальный подход при подготовке психики пятиборцев к соревнованию .....	267
16.3. Моделирование соревновательных условий на тренировке .....	271
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	274
Глава 17. Выбор тактики стрельбы в условиях «комбайна» на соревнованиях .....	275
17.1. Построение тренировочного процесса совершенствования стрелковой составляющей пятиборца в подготовке к соревнованиям .....	278
17.2. Построение тренировочного процесса пятиборца накануне соревнований .....	282
17.3. Подготовка пятиборца к «комбайну» в день соревнований .....	283
17.4. Работа пятиборца при прохождении огневого рубежа .....	285
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	286
Заключение .....	287
Словарь терминов .....	289
Литература .....	292