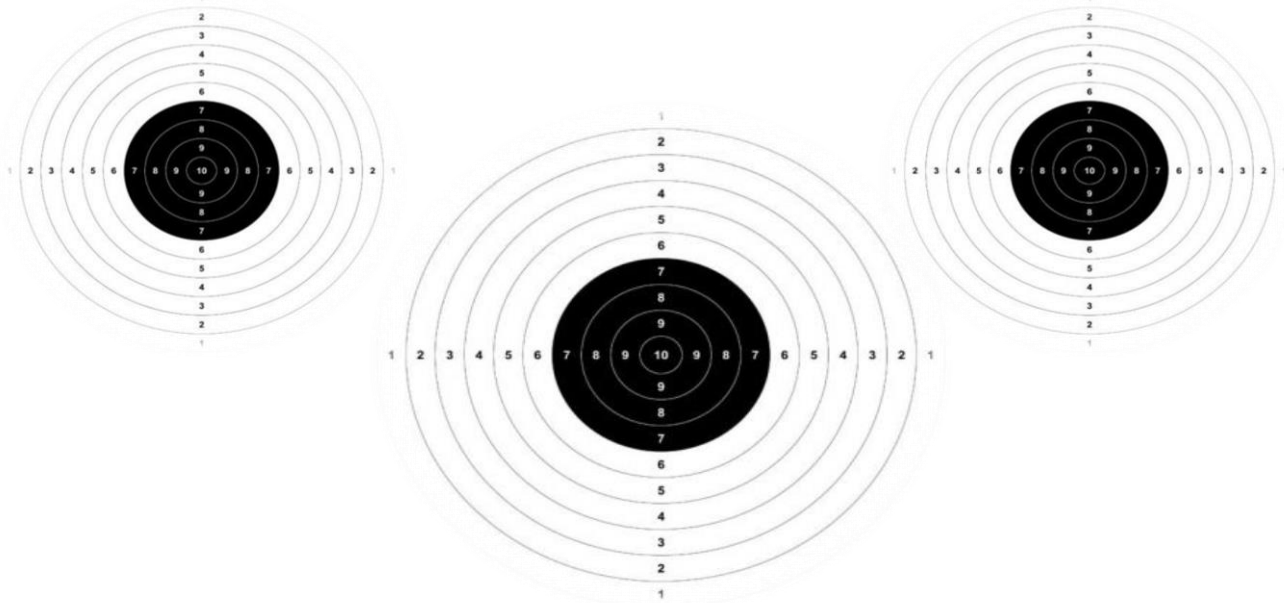


Вступительные испытания для зачисления в спортивные секции

Отделение стрелковых видов спорта



Для прохождения вступительных испытаний при себе необходимо иметь:

- 1. Медицинскую справку от участкового педиатра об отсутствии у поступающего противопоказаний для занятий спортом;**
- 2. Копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении ребенка;**
- 3. Спортивную обувь и спортивную форму для занятий.**

Пулевая стрельба



В отличие от других видов спорта, где спортсмены состязаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - **поединок с самим собой**. Здесь важно уметь владеть собой, показать все то, чему научился на тренировках, использовать свой соревновательный опыт.

Меткая спортивная стрельба является **сложно-координационным навыком**.

Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена **хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер и волю к победе**. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение **владеть своими эмоциями**. Действия стрелка характеризуются **монотонностью**, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует **тонкой координации движений и мышечной памяти**.

Пулевая стрельба играет определенную роль как в физическом, так и в морально-волевом становлении подростка. У школьников при занятии пулевой стрельбой развиваются такие качества, как **психологическая активность, внимание, эмоциональная устойчивость, волевые усилия**.



Тренер:

**Посаженников
Анатолий
Александрович**



Тренер:

**Морозова
Светлана
Юрьевна**

Набор: мальчики и девочки 2008-2010 г.р.

Отборочные испытания пройдут 28 августа 2020 г. с 10.00 -11.00

в стрелковом тире по адресу: ул. 50 лет Октября, 51

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Минимальный порог	
			Мальчики	Девочки
1	Координация	Прыжки со скакалкой без остановки	20 раз	20 раз
2	Выносливость	Удержание пистолетав позе-изготовке	1 мин	50 сек
		Удержание винтовки в позе -изготовке для стрельбы лежа	12 мин	10 мин
		Бег 1 км	6 мин 30 сек	6 мин 50 сек
3	Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине	20 раз	15 раз
		Кистевая динамометрия	14,7кг	11,8кг
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	8 раз
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)		