

## Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по стрельбе

### 1 год обучения

#### Стрельба из положения стоя из электронного оружия

Мишень № 4, дистанция 25 метров.

Для того чтобы стрелок достиг наивысших результатов, он должен принять положение, которое позволит ему правильно прицелиться и нажать на спуск. Прежде всего, хорошее положение для стрельбы должно обеспечить как можно большую стабильность, так чтобы система тело - винтовка стрелка двигалась как можно меньше во время прицеливания и нажатия на спуск. Кроме стабильности положение при стрельбе должно обеспечить стрелку чувство комфорта в соответствии с количеством выстрелов на соревнованиях и выдерживать нагрузку физически и психически.

Ступни располагаются примерно на ширине плеч или более. Вес тела распределяется на обе ноги одинаково или немного к левой ступне.

Ноги прямые, с минимальным напряжением мышц, что необходимо для устойчивости положения.

Положение таза должно быть на линии стрельбы. Бедра направлены вперед к мишени.

Тело наклонено назад, весь изгиб происходит выше талии. Это поможет расположить винтовку над центром точки опоры и обеспечить стабильность положения. Цель принятия этого положения – расположить центр тяжести винтовки ближе к средней линии тела, что снижает напряжение мышц, вызванное при держании винтовки. Спина наклонена назад и тело направлено вправо. Левый локоть в стрельбе стоя прислоняется к левому бедру или немного вправо. Винтовка находится на кулаке левой руки таким образом, чтобы запястье было прямым углом, а рука расслаблена, при этом полный вес винтовки передается костям - через предплечье к бедрам, и далее к ногам. Запястье должно быть прямым, а левое предплечье должно быть точно под винтовкой, то есть следовать оси винтовки. Баланс винтовки должен быть на опоре винтовки и руке. Затыльник приклада прислоняется к верхней части правой руки между бицепсами и плечом. Он должен упираться не менее 5-10 см в плечо. Правая рука захватывает умеренно твердо рукоятку винтовки пистолетного типа. Захват правой рукой должен быть достаточно твердым, но он также должен позволить правильно нажать на спуск.

Голова прямая, без наклона, чтобы щека могла опереться на "щеку" приклада без каких-либо усилий.