

УДК-
ББК-
К-

Рецензент:

д.п.н., профессор Тихомиров А.К.

к.п.н., доцент Чубанов Е.В.

Каширцев Ю.А. Что нужно знать биатлонисту. Пособие / Ю.А. Каширцев Моск. гос. акад. Физ. культуры. - Малаховка, 2011, - 32 с.

Данное пособие подготовлено автором в качестве учебно-методического материала, необходимого для подготовки начинающих спортсменов – биатлонистов.

В пособии затронуты важнейшие вопросы обеспечения спортивно-технической подготовленности спортсменов, определяющие уровень спортивного мастерства, а именно, знания в области внутренней и внешней баллистике, «естественного» рассеивания (разбрасывания) пуль при стрельбе, отладки, подгонки спортивного оружия, а также особенностей техники стрельбы.

Пособие предназначено для студентов ВУЗов физической культуры, магистрантов, а также начинающих спортсменов – биатлонистов специализированных спортивных школ (ШВСМ, ДЮСШОР и др.).

*Одобрено и утверждено научно-методическим Советом МГАФК
в качестве пособия*

© - Каширцев Ю.А., 2011

© - Московская государственная академия физической культуры, 2011

Введение

Прежде чем приступить к практическим учебно-тренировочным спортивным занятиям, спортсмену нужно изучить устройство самого оружия, из которого предстоит стрелять, научиться разбирать и собирать оружие, уметь производить отладку и регулировку механизмов, а также знать и соблюдать правила безопасности, условия для хранения и сбережения стрелкового оружия.

Поскольку полет пули определяется показателем внутренней и внешней баллистики, спортсмену необходимо учитывать эти важнейшие составляющие для достижения высоких спортивных результатов, уметь анализировать и корректировать технико-тактические особенности спортивной деятельности.

Цель нашего пособия – совершенствование системы подготовки начинающих спортсменов – биатлонистов, акцент на наиболее важных позициях спортивно-технической подготовленности.