

## План-конспект тренировочных занятий по биатлону.

### Тренировочное занятие №1.

Тема: «Вводное занятие по обращению с оружием. Обучение прицеливанию».

Задачи:

1. Ознакомиться с техникой безопасности при обращении с оружием.
2. Изучить прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание   | Дозировка      | Методические указания  |
|-------------|--|----------------|--|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>  | <b>20 мин.</b> |  |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия.   | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами. |
| 2.          | Ознакомление с правилами безопасности.   | 5 мин          | Показ, рассказ, заполнение журнала ТБ.   |
| 3.          | Ознакомление с материально-технической частью оружия.  | 10 мин         | Сборка и разборка оружия, чистка и смазка.                                     |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>   | <b>35 мин</b>  |  |
| 4.          | Обучение прицеливанию лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки). | 10 мин         | Нажатие на спусковой крючок не производить.                                    |
| 5.          | Прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора.         | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать.           |
| 6.          | Стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора.   | 15 мин.        | Расстояние стрельбы – 15м.   |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b>   |  |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных   |                | Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.                       |

|  |                                   |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|
|  | ошибок в выполнении прицеливания. |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|

## Тренировочное занятие №2.

Тема: «Обучение прицеливанию стоя».

Задачи:

1. Повторить технику безопасности обращения с оружием.
2. Закрепить прицеливание лежа с упора.
3. Обучить прицеливанию стоя.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание   | Дозировка      | Методические указания  |
|-------------|--|----------------|--|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>                                    | <b>15 мин.</b> |  |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности. | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами. |
| 2.          | Прицеливание лежа без патронов.  | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.                             |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |  |
| 3.          | Прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена.             | 10 мин         | Нажатие на спусковой крючок не производить.                                    |
| 4.          | Прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже.  | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать.           |
| 5.          | Стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора.                       | 10 мин.        | Расстояние стрельбы – 15м.   |
| 6.          | Стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора.                       | 10 мин         |  |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b>   |  |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.     |                | Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.                       |

### Тренировочное занятие №3.

Тема: «Обучение изготовке».

Задачи:

1. Совершенствование навыков прицеливания из положения лежа и стоя.
2. Обучение изготовке для стрельбы из положения лежа.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание   | Дозировка      | Методические указания  |
|-------------|--|----------------|--|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>                                    | <b>15 мин.</b> |  |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности. | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.   |
| 2.          | Прицеливание лежа и стоя без патронов.                                   | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.   |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |  |
| 3.          | Принятие изготовки для стрельбы из положения лежа без оружия.            | 10 мин         |  |
| 4.          | Принятие изготовки и стрельба из положения лежа с упора с оружием.       | 10 мин         | Винтовка закреплена.   |
| 5.          | Стрельба из пневматической винтовки лежа с упора                         | 10 мин.        | Расстояние стрельбы – 15м.   |
| 6.          | Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка.                              | 10 мин         | Самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка правильности изготовки. |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b>   |  |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.     |                | Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.   |

### Тренировочное занятие №4.

Тема: «Обучение изготовке стоя».

Задачи:

1. Совершенствование навыков прицеливания из положения лежа и стоя.
2. Совершенствование изготовления для стрельбы из положения лежа.
3. Обучение изготовке для стрельбы из положения стоя.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание   | Дозировка      | Методические указания   |
|-------------|--|----------------|---|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>                                    | <b>15 мин.</b> |   |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности. | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.    |
| 2.          | Прицеливание лежа и стоя без патронов.                                   | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.                                |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |   |
| 3.          | Принятие изготовки и стрельба из положения лежа с упора с оружием.       | 10 мин         | Нажатие на спусковой крючок не производить.                                       |
| 4.          | Принятие изготовки для стрельбы из положения стоя без оружия.            | 10 мин         |   |
| 5.          | Принятие изготовки для стрельбы из положения стоя с упора с оружием.     | 10 мин.        | Винтовка закреплена.  |
| 6.          | Стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора.         | 10 мин         | Расстояние стрельбы- 15 м.  |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b>   |   |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.     |                | Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок и правильность изготовки. |

### Тренировочное занятие №6.

Тема: «Обучение изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя с наводкой».

Задачи:

1. Совершенствование навыков прицеливания из положения лежа и стоя.

## 2. Совершенствование изготовления для стрельбы из положения лежа и стоя.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание   | Дозировка      | Методические указания  |
|-------------|--|----------------|--|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>  | <b>15 мин.</b> |  |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.   | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.   |
| 2.          | Прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора, стоя с упора. | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.   |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |  |
| 3.          | Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка.  | 20 мин         | Самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка правильности изготовления. Следить за однообразием наводки. |
| 4.          | Изготовка и стрельбы стоя с упора, наводка.  | 20 мин         | Расстояние стрельбы – 15м.   |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b>   |  |
| 5.          | Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания. Подсчет выбитых очков.                                    |                | Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.   |

### Тренировочное занятие №5.

Тема: «Обучение обработке спускового крючка».

Задачи:

1. Совершенствование навыков прицеливания из положения лежа и стоя.
2. Совершенствование изготовления для стрельбы из положения лежа и стоя с наводкой
3. Обучение обработке спускового крючка.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание  | Дозировка      | Методические указания   |
|-------------|---|----------------|---|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>   | <b>15 мин.</b> |   |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.  | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.                                |
| 2.          | Прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора, стоя с упора.        | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.  |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>  | <b>40 мин</b>  |   |
| 3.          | Имитация нажатия на спусковой крючок:<br>- подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки. | 10 мин         | Обратить внимание на обработку спускового крючка.   |
| 4.          | Без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора.     | 10 мин         |   |
| 5.          | Имитация выстрела с закрытыми глазами.  | 10 мин.        | Обратить внимание на однообразие нажатия на спусковой крючок.   |
| 6.          | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа и стоя с наводкой.  | 10 мин         | Расстояние стрельбы – 15м. Обратить внимание на однообразие наводки.  |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>  | <b>5 мин</b>   |   |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания. Подсчет выбитых очков.   |                | Обратить внимание на однообразие при принятии изготровки для стрельбы, наводке и обработке спускового крючка. |

### Тренировочное занятие №6.

Тема: «Обучение перезарядке винтовки».

Задачи:

1. Совершенствование навыков изготовления и прицеливание из положения лежа и стоя.
2. Совершенствование обработки спускового крючка.
3. Обучение перезарядке винтовки.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №           | Содержание   | Дозировка      | Методические указания  |
|-------------|--|----------------|--|
| <b>I.</b>   | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>  | <b>15 мин.</b> |  |
| 1.          | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.   | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами. |
| 2.          | Изготовка и прицеливание из положения лежа и стоя.   | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.                             |
| <b>II.</b>  | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |  |
| 3.          | Прицеливание и обработка спускового крючка из положения лежа и стоя без патрона. Холостой тренаж.                    | 10 мин         | Обратить внимание на обработку спускового крючка.                              |
| 4.          | Зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы без патрона. Холостой тренаж.                                    | 10 мин         | Обойма пустая, работа без патронов.  |
| 5.          | Холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора. | 10 мин.        | Обойма пустая.   |
| 6.          | Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа с упора и стоя с упора.  | 10 мин         | Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия.           |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b>   |  |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных   |                |  |

|  |                                   |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|
|  | ошибок. Подсчет<br>выбитых очков. |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|

### Тренировочное занятие №7.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники изготовления и прицеливания из положения лежа и стоя.
2. Совершенствование техники стрельбы.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №          | Содержание   | Дозировка      | Методические указания  |
|------------|--|----------------|--|
| <b>I.</b>  | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>  | <b>15 мин.</b> |  |
| 1.         | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.   | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.   |
| 2.         | Холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора.   | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела. Следить за техникой выполнения выстрела.  |
| <b>II.</b> | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |  |
| 3.         | Стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора.   | 20 мин         | Внимание акцентировать на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания<br>Расстояние стрельбы – 15м |
| 4.         | Стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полужакреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за | 10 мин         | Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела.   |



|             |   |              |  |
|-------------|---|--------------|--|
|             | сохранением правильной<br>изготовки.  |              |  |
| 5.          | Стрельба по<br>стандартным мишеням<br>№ 6 и 7 лежа с упора и<br>стоя с упора. | 10 мин.      | Винтовка полужакреплена.   |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная<br/>часть:</b>  | <b>5 мин</b> |  |
| 7.          | Подведение итогов.<br>Разбор типичных<br>ошибок в выполнении<br>прицеливания. |              | Внимание акцентировать на<br>изготовке и обработке спускового<br>крючка. |

### Тренировочное занятие № 8.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы в спокойном состоянии.
2. Совершенствование стрельбы на время.

Инвентарь: малокалиберная винтовка, 100 патронов «Стандарт-Л», механическая установка, коврик для стрельбы из положения лежа.

| №          | Содержание   | Дозировка      | Методические указания   |
|------------|--|----------------|---|
| <b>I.</b>  | <b>Вводно-подготовительная часть:</b>  | <b>15 мин.</b> |   |
| 1.         | Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.   | 5 мин          | Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.  |
| 2.         | Холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора. | 10 мин         | С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.  |
| <b>II.</b> | <b>Основная часть:</b>   | <b>40 мин</b>  |   |
| 3.         | Стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока».   | 10 мин         | Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа  |
| 4.         | Стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки:  | 20 мин         | Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения<br>Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена |

|             |  |              |  |
|-------------|--|--------------|--|
|             | 1) стоя на гимнастическом мате;<br>2) кувырок вперед, назад;<br>3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов;<br>4) с использованием качающейся платформы;<br>5)холостой тренаж.        |              |  |
| 5.          | Стрельба в спокойном состоянии на время. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50 с, 40 с, 30 с, 20 с; лежа с упора и стоя с упора. | 10 мин.      | Винтовка не закреплена.  |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть:</b>   | <b>5 мин</b> |  |
| 7.          | Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.   |              | Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка. |

### Ошибки, возникающие при стрельбе из малокалиберной винтовки.

| Ошибки  | Методические приемы и способы их устранения   |
|---|---|
| <b>Изготовка</b>  |   |
| мышцы ног сильно напряжены                                      | научиться расслаблять мышцы   |
| большой угол разворота туловища                                 | проверить положение туловища, помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи |
| сильный наклон головы вперед, откидывание назад                 | найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы  |
| наклон головы вправо, влево<br>сильное давление щеки на приклад | подогнать оружие  |
| сильное напряжение мышц шеи                                     | упражняться в однообразном положении головы   |
| неоднообразная сила сжатия ложи, напряжение кисти левой руки    | закреплять кисть не за счет напряжения мышц, сжатие производить однообразно   |

|  |  |
|--|--|
| избыточный угол между плечом и предплечьем   | контролировать величину угла в соответствии с правилами  |
| левая рука слишком продвинута вперед   | укоротить ремень, антабку придвинуть к себе  |
| удержание винтовки на весу   | уменьшить длину ремня  |
| напряжение мышц плеча и предплечья   | контролировать расслабление  |
| зависание кисти на рукоятке приклада, сильное (и неоднобразное) сжатие рукоятки    | контролировать удержание рукоятки на протяжении всей стрельбы  |
| <b>Прицеливание</b>  |  |
| прицеливание исподлобья  | контролировать положение головы  |
| концентрация внимания на мушке при стрельбе с кольцевой мушкой                     | внимание концентрировать на мишени   |
| концентрация внимания на мишени при стрельбе с пеньковой мушкой                    | внимание концентрировать на мушке, соблюдение концентрических окружностей контролируется боковым зрением                       |
| несоответствие диаметра диоптра освещению в тире (на стрельбище)                   | диаметр отверстия диоптра подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями, оптимальные размеры диоптра 1,2 – 1,6 мм |
| несоответствие размера мушки   | рекомендуется иметь мушку 2,25 – 2,5 мм  |
| прицел находится далеко или близко к глазу   | переместить прицел вперед или назад, расстояние между глазом и диоптром 2-3 см   |
| неодинаковый прицел между мушкой (пеньковой) и мишенью                             | запомнить просвет и удерживать его постоянным  |
| слишком долгое прицеливание  | потренироваться в стрельбе с ограничением времени  |
| слишком большой просвет, прицеливание без просвета при стрельбе с пеньковой мушкой | контролировать просвет, отсутствие его вызовет трудности проверки нахождения вершины мушки                                     |
| ведение стрельбы «не по месту»   | внести поправки в прицел, научиться правильно оценивать свои действия  |
| слабая концентрация внимания (прислушивание к постоянным шумам и т.п.)             | концентрировать внимание на отдельных элементах техники, применять наушники  |

| <b>Управление дыханием</b>  |   |
|---|---|
| задержка дыхания на вдохе или выдохе  | перед выстрелом сделать 2-3 полувдоха, на полувыходе задержать дыхание  |
| чрезмерная задержка дыхания   | выстрел отложить, сделать 2-3 вдоха и выдоха  |
| чрезмерная гипервентиляция  | выполнить 2-3 спокойных вдоха и выдоха, помнить, что чрезмерно глубокое и длительное дыхание приводит к увеличению колебаний оружия |
| <b>Управление спуском</b>   |   |
| нажатие на спусковой крючок средней фалангой пальца   | контролировать нажатие третьей фалангой указательного пальца  |
| подавливание благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок                                       | уделить больше внимания устойчивости оружия   |
| чрезмерно осторожное, медленное нажатие на спусковой крючок – затягивание выстрела, резкое нажатие рывком | применять стрельбу с ограничением времени, тренироваться без патрона, для контроля надеть на указательный палец бумажный конус      |
| нажатие на спусковой крючок при увеличении колебания оружия   | тренироваться без патрона на устойчивость оружия  |