

План-конспект тренировочных занятий по биатлону.

Тренировочное занятие №9.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя.
2. Стрельба с акцентом на тонкие мышечные ощущения при выполнении выстрела.

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	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 сохранением правильной изготки.	15 мин	Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела.
4.	Стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора.	15 мин	Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос.

5.	Стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора.	10 мин	Винтовка полужакреплена.
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.

Тренировочное занятие №10.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя.
2. Развитие вестибулярного аппарата.

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	Стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени – 84мм, лежа с упора.	10 мин	Стрельба только из положения лежа.
4.	Стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора.	10 мин	Стрельба только из положения лежа

5.	Стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовления: 1)стоя на гимнастическом мате; 2)с использованием качающейся платформы; 3)после поворота на 360 градусов.	15 мин	Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена.
6.	Стрельба по стандартным мишеням из положения лежа и стоя.	10 мин	На количество выбитых очков.
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на технику выполнения стрельбы.

Тренировочное занятие №11.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя.
2. Совершенствование навыка стрельбы в спокойном состоянии на время.

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.

2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	Стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора.	20 мин	Винтовка не закреплена.
4.	Стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора.	10 мин	Ритм стрельбы задает звуковой метроном Винтовка не закреплена.
5.	Стрельба на выбитые очки из положения лежа и стоя: 4*5 выстр.	10 мин	Винтовка в положении лежа закреплена.
III.	Заключительная часть:	5 мин	
6.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.

Тренировочное занятие №12.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя.
2. Совершенствование навыка стрельбы в спокойном состоянии на время.

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	Стрельба в спокойном состоянии лежа с упора на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин.	10 мин	Ритм стрельбы задает звуковой метроном.
4.	Стрельба в спокойном состоянии стоя с упора на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин.	10 мин	Ритм стрельбы задает звуковой метроном.
5.	Стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням.	20 мин	Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков.
III.	Заключительная часть:	5 мин	

7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.
----	---	-------	--

Тренировочное занятие №13.

Тема: «Обучение одеванию и снятию оружия с плеч».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя.
2. Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа.

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	Стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням.	10 мин	Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок .
4.	Надевание и снятие оружия в покое, надевание и снятие оружия на время.	10 мин	

5.	Надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора)	10 мин	Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.
6.	Стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора.	10 мин	Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков.
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.

Тренировочное занятие №14.

Тема: «Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа и стоя».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя.
2. Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа и стоя.

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	

3.	Надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее).	10 мин	Контролировать правильное выполнение.
4.	И.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел из положения лежа.	10 мин	Не торопиться, правильно выполнять действия.
5.	И.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел из положения стоя.	10 мин	Следить за техникой изготовления.
6.	И.п. стоя, винтовка за спиной, изготовка, прицеливание и стрельба из положения лежа и стоя поочередно по 1 выстрелу.	10 мин	Следить за техникой изготовления.
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.

Тренировочное занятие №15.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы и элементов прицеливания».

Задачи:

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

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
---	------------	-----------	-----------------------

I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	И.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора.	10 мин	Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия.
4.	Прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа.	10 мин	Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол.
5.	Стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела).	10 мин	
6.	Стрельба на количество выбитых очков.	10 мин	Следить за техникой выполнения изготовки.
III.	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении изготовки.	5 мин	

Тренировочное занятие №16.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

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

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

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть:	15 мин.	
1.	Объяснение задач тренировочного занятия. Повторение правил безопасности.	5 мин	Проверка оружия: диоптр, намушник, работа затвора, снаряжение обоим патронами.
2.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	10 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
3.	Стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки».	10 мин	Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.).
4.	Стрельба из положения стоя с упора на тренаже.	10 мин	
5.	Холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища.	10 мин	Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка
6.	Стрельба по мишеням с ремня лежа и стоя с упора.	10 мин	Разобрать ошибки, влияющие на кучность попаданий. Обратит внимание на важность однообразия изготовления.
III.	Заключительная часть:	5 мин	

7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.
----	---	-------	---