

**План-конспект тренировочных занятий
по биатлону (3 месяц обучения).**

Тренировочное занятие №17.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы.
2. Совершенствование навыков принятия однообразной изготовки 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.	Без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора.	10 мин	Изготовка контролируется самостоятельно, внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка.
4.	Из и.п. принятие однообразной изготовки, отработка первого выстрела из положения лежа, и.п.	10 мин	Оружие перед стрельбой за спиной, следить за однообразием изготовки и нажатием на спусковой крючок.
5.	Из и.п. принятие изготовки и отработки первого выстрела из положения стоя.	10 мин	Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка

6.	Дуэльная стрельба.	10 мин	Оружие перед началом стрельбы за спиной. Время, отводимое на выполнение стрельбы 1 мин.
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок, правильность изготовления.

Тренировочное занятие №18.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы на время».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы на время.
2. Совершенствование навыков принятия однообразной изготовления на время 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 по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня.	10 мин	Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы.

4.	Стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч стоя.	10 мин	Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы.
5.	Дуэльная стрельба из положения лежа с ремня и стоя.	10 мин	Оружие перед началом стрельбы за спиной. Время, отводимое на выполнение стрельбы 1 мин.
6.	Совершенствование техники стрельбы на время: 1) стрельба с выбыванием; 2) эстафета, стрельба командой.	10 мин	
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание на однообразие изготовления.

Тренировочное занятие №19.

Тема: «Контрольная тренировка».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы на время.
2. Этапный контроль показателей тренировочной деятельности спортсмена.
3. Оценка технической (стрелковой) подготовленности спортсмена, для внесения коррективов в тренировочный процесс.

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 из положения лежа с ремня.	10 мин	Стрельбу выполнять из и.п.- о.с., оружие за спиной. После стрельбы внесение поправок.
4.	Стрельба из положения стоя.	10 мин	Стрельбу выполнять из и.п.- о.с., оружие за спиной.
5.	Контрольная стрельба из положения лежа с ремня. 4р по 5 выстрелов.	10 мин	После рубежей возможно внесение поправок.
6.	Контрольная стрельба из положения стоя.	10 мин	Стрельбу выполнять из и.п.- о.с., оружие за спиной.
III.	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов контрольной тренировки. Подсчет выбитых очков. Разбор типичных ошибок.	5 мин	Награждение победителей и призеров по итогам контрольной тренировки.

Тренировочное занятие №20.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы на время.
2. Корректирование стрельбы. Обучение определению и внесению поправок при стрельбе.

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 на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно уменьшается с 1 мин до 30 сек, лежа с ремня.	10 мин	Стрельбу выполнять из и.п.- о.с., оружие за спиной. Обратит внимание на ритм стрельбы.
4.	Стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно уменьшается с 1 мин до 30 сек, из положения стоя.	10 мин	Стрельбу выполнять из и.п.- о.с., оружие за спиной.
5.	Объяснение цели корректировки стрельбы. Обучение определению и внесению поправок на ветер при стрельбе.	10 мин	Внесение поправок в прицел происходит в случае изменения направления и силы ветра. Может выполняться практически перед каждой стрельбой, а иногда и во время стрельбы.
6.	Стрельбы из положения лежа с ремня и стоя с внесением поправок на ветер.	10 мин	Поправка вносится с расчетом 0,5 см – 2 щелчка маховичком.
III.	Заключительная часть:	5 мин	

7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в внесении поправок на ветер.	5 мин	
----	--	-------	--

Тренировочное занятие №21.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы на время.
2. Совершенствование навыков определения и внесения поправок при стрельбе.

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.	Тренировка без патрона на устойчивость винтовки из положения лежа с ремня и стоя.	10 мин	Задача – удержать мушку, не выходя за габариты мишени в течение 10-15 сек., время удержания постепенно увеличивать.
4.	Стрельба из положения лежа с ремня с внесением поправок на ветер и освещение.	10 мин	Внесение поправок в прицел происходит в случае изменения направления и силы ветра. Может выполняться практически перед каждой стрельбой, а иногда и во время стрельбы.
5.	Стрельба из положения стоя с внесением поправок на ветер и освещение.	10 мин	Поправка вносится с расчетом 0,5 см – 2 щелчка маховичком.

6.	Стрельба из положений лежа и стоя с задержкой дыхания.	10 мин	И.п.- изготовка для стрельбы из положения лежа/стоя. По команде тренера производится задержка дыхания и стрельба (5 выстрелов по установке в заданной последовательности).
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Обратить внимание изготовку при выполнении стрельбы из положения лежа/стоя.

Тренировочное занятие №22.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы в сочетании с бегом. Комплексная тренировка».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы в сочетании с бегом. Комплексная тренировка.
2. Совершенствование навыков однообразной изготовки при выполнении выстрела из положения лежа/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.	Разминочный бег трусцой.	5 мин.	
3.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	5 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	

4.	Стрельба из положения лежа с ремнем в сочетании с бегом.	15 мин	10 рубежа по 100 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время бега находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел.
5.	Стрельба из положения стоя в сочетании с бегом.	15 мин	10 рубежа по 100 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время бега находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д.
6.	Стрельба из положения лежа с ремнем, стоя.	10 мин	6 рубежей (л-с-л-с-л-с) на наибольшее количество попаданий. Спокойная стрельба, без нагрузки.
III	Заключительная часть:	5 мин	
7.	Заминочный бег. Подведение итогов. Разбор типичных ошибок в выполнении прицеливания.	5 мин	Пробежать 500 м. Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.

Тренировочное занятие №23.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы в сочетании с бегом. Комплексная тренировка».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы в сочетании с бегом.
Комплексная тренировка.
2. Совершенствование навыков однообразной изготки при выполнении выстрела из положения лежа/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.	Разминочный бег трусцой.	5 мин	
3.	Холостой тренаж из положения лежа и стоя.	5 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
4.	Тренировка без патрона на устойчивость винтовки из положения лежа с ремня и стоя.	10 мин	Задача – удержать мушку, не выходя за габариты мишени в течение 10-15 сек., время удержания постепенно увеличивать.
5.	Стрельба из положения лежа и стоя в сочетании с бегом.	30 мин	8 рубежей по 200 м круг (л-л-с-с), стрельба выполняется по мишеням. Оружие на рубеже. Следить за правильностью изготовления и обработкой спускового крючка.
III.	Заключительная часть:	5 мин	
6.	Заминочный бег трусцой. Подведение итогов. Подсчет выбитых очков. Разбор типичных ошибок в выполнении выстрела.	5 мин	Бег 500 м. Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.

Тренировочное занятие № 24.

Тема: «Совершенствование техники стрельбы в сочетании с бегом. Комплексная тренировка».

Задачи:

1. Совершенствование техники стрельбы в сочетании с бегом. Комплексная тренировка.
2. Совершенствование навыков однообразной изготовления при выполнении выстрела из положения лежа/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.	Разминочный бег трусцой.	5 мин	
3.	Тренаж без патрона (с закрытыми глазами / на устойчивость винтовки / имитация процесса выстрела).	5 мин	С нажатием на спусковой крючок, имитация выстрела.
II.	Основная часть:	40 мин	
4.	Тренаж стоя без помощи правой руки. Отработка техники нажатия на спусковой крючок в произвольной позе.	10 мин	Обратить внимание на технику обработки спускового крючка.
5.	Стрельба из положения стоя по времени.	5 мин	Из и.п. – о.с., оружие за спиной, производим выстрел, на который отведено 15 сек. После выстрела принять и.п. Стрельба производится по установке.
6.	Стрельба из положения лежа/стоя в сочетании с бегом.	20 мин	4 рубежа по 500 м (л-л-с-с). Оружие на рубеже, стрельба производится по установке на наибольшее количество попаданий.
7.	Дуэльная стрельба.	5 мин	Оружие перед началом стрельбы за спиной. Время, отводимое на выполнение стрельбы 1 мин.
III.	Заключительная часть:	5 мин	

8.	Заминочный бег трусцей. Подведение итогов. Подсчет выбитых очков. Разбор типичных ошибок в выполнении выстрела.	5 мин	Бег 500 м.Обратить внимание на способ нажатия на спусковой крючок.
----	---	-------	--