

**План конспекта
открытого занятия**

Тема: «Стрельба из пневматической винтовки».

Цель: Обучение и совершенствование техники стрельбы.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучение технике стрельбы из положения лежа и стоя;
- обучение специально-имитационным упражнениям лыжника, имитация попеременного двухшажного хода.

2. Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- развитие общей специальной выносливости;
- развитие координационных способностей.

3. Воспитательные:

- воспитание настойчивости в достижении цели;
- воспитание потребности к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- воспитание внимания, дисциплинированности, уважения к товарищам.

На данном занятии применил технологии: здоровьесберегающую, личностно-ориентированного и разноуровневого обучения.

Вид занятия: комплексная тренировка.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Место проведения: спортзал

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь: пневматические винтовки, лыжные палки, пули, мишень №9 .

№	Часть занятия	Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть (20 мин.)	1. Построение, рапорт, приветствие	30 сек.	Старший группы сдает рапорт педагогу о готовности группы к занятию
		2. Сообщение задач урока	1 мин.	Обратить внимание: на осанку, дисциплину
		3. Перестроение	30 сек.	
		4. Разминочный бег к месту проведения занятия и по тренировочному кругу	10 мин.	Нагрузка выполняется в зоне слабой интенсивности. ЧСС 110-120 уд./мин
		5.ОРУ. Упражнения для рук, наклоны, повороты, приседания,	8 мин.	Упражнения выполнять с максимальной амплитудой,

		махи ногами, выпады, перекаты		увеличивая ее постоянно.
II.	Основная часть (55 мин.)	1. Имитация попеременного двухшажного хода в подъем 40 метров в чередовании с кроссом по кругу 300 метров	15 мин.	Нагрузка выполняется в зонах: а) имитация – ЧСС 160-170 уд./мин.; б) кросс – ЧСС 120-140 уд./мин. При имитации лыжную палку ставить жестко, с ударом. Кисть руки по окончании заводить за тазобедренный сустав. Замах ногой активный (как удар по мячу) заканчивается разворотом таза, нога в коленном суставе распрямляется. Подсед резкий, короткий, пятка отрывается в последний момент.
		2. Стрельба из положения лежа а.) Совершенствование техники изготовления	10 мин.	Стрельба 5 выстрелов с переизготовкой после каждого выстрела. Расстояние от глаза до диоптра 3-5 см, локоть левой руки под винтовкой, смотреть прямо, не из подлобья, щека удобно лежит на гребне приклада
		б.) Совершенствование техники обработки спускового крючка и наводки винтовки от первой к последующим мишеням	10 мин.	Стрельба по 5 выстрелов по биатлонной установке с последующей переизготовкой. Производить прицеливание одновременно с обработкой спускового крючка, предварение выбирать не дожидаясь совмещения мушки и мишени.
		3. Стрельба из		

		положения стоя а.) Совершенствование техники изготовления	10 мин.	Стрельба 5 выстрелов с переизготовкой после каждого выстрела. Расстояние от глаза до диоптра 3-5 см. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, колени выпрямлены, вес тела равномерно распределен на две ноги. Кисть правой руки не напряжена, указательный палец свободно лежит на спусковом крючке
		б.) Совершенствование техники обработки спускового крючка и наводки винтовки от первой к последующим мишеням	10 мин.	Производить прицеливание одновременно с обработкой спускового крючка, предварение выбирать не дожидаясь совмещения мушки и мишени. Чередовать наведение оружия справа налево и слева направо
III .	Заключительная часть (15 мин.)	1. Передвижение к лыжной базе	10 мин.	Организованное передвижение группой, соблюдение техники безопасности
		2. Построение, подведение итогов занятия, сообщение домашнего задания	5 мин.	Активировать внимание учащихся, анализ выполнения заданий
		3. Организованный уход с лыжной базы		

Тренер-преподаватель
КГАУДО СДЮСШОР по ЗВС

_____ Дементьев Н.В.