

Маршрутный лист урока

ФИО: **Зверева Е.А.**

Предмет: Пулевая стрельба

Тема занятия: ОФП для развития силы.

Тип занятия: Комбинированный

Группа: 2У

Дата проведения: 11,12,13,15.05.2020

<i>Этап урока</i>	<i>Задача</i>	<i>Учебный контент</i>	<i>Планируемый результат/ критерии оценивания</i>	<i>Вопросы, комментарии</i>
Актуализация	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс ОРУ (с использованием известных способов действия). • Повторить положения туловища перед стрельбой из пневматической винтовки. 	https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c разминка (видео)	<ul style="list-style-type: none"> • Провести подготовку организма к эффективной тренировке • Выполнить комплекс ОРУ 	Выполнить практически
Мотивация	Подумай и ответь на вопросы: <ul style="list-style-type: none"> 🚩 - Какой суточный рацион стрелка-спортсмена? 🚩 - Режим дня стрелка-спортсмена? 🚩 - Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по стрельбе? 	http://shooting-ua.com/books/book_396.htm Познакомиться с правилами питания стрелков. (Интернет ресурс)	<ul style="list-style-type: none"> • Ответить на вопросы • Знать правила техники безопасности на занятиях по стрельбе 	Выполнить практически и устно
Формирование практических навыков	Выполнить комплекс упражнений №2 на развитие силы у стрелков	Упражнения в прикрепленном файле. Для мышц плечевого пояса, живота и спины.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс упр. 	Выполнить практически
Контроль процесса освоения материалов	Выполнить практическую часть заданий. Прислать видеотчёт в вк https://vk.com/id25152231	См. выше	Видеосюжет одного из роликов.	Выполнить практически

Комплексы упражнений на развитие силы стрелков

В удержании винтовки участвуют определенные группы мышц. Одни испытывают большее напряжение, другие меньшее. Например, мышцы шеи, кисти, пальцев – их роль не столь активна, но необходима. Мышцы шеи помогают удерживать голову в правильном положении длительное время. Мышцы кисти – удерживают винтовку, мышцы пальцев – помогают при обработке спуска.

Мышцы ног (икроножные, двуглавая мышца бедра, трехглавая мышца голени, камбаловидная, мышцы голеностопного сустава, длинная и короткая малоберцовые мышцы и т.д.) – закрепляют ноги и туловище в позе изготовки. Внутренняя и наружная косые мышцы живота, прямая мышца живота, мышца, поднимающая лопатку, выполняют работу в растянутом состоянии – укрепляют туловище в пояснице.

Мышцы спины (дельтовидная, надостная, подостная, малая и большие круглые мышцы, широчайшая) фиксируют положение туловища и выполняют статическую работу. В работе участвуют и мышцы верхнего пояса конечностей (ромбовидная, трапециевидная, передняя зубчатая) – фиксируют верхний плечевой пояс и помогают удерживать оружие.

Таким образом, предлагаемые комплексы упражнений на развитие силы и выносливости построены с учетом физиологических особенностей стрелкового спорта. Комплексы упражнений рассчитаны на те группы мышц, которые участвуют в удержании тела в позе изготовки и при удержании оружия, во время выстрела и между ними.

Комплекс №2

Для мышц кисти и пальцев

1. Сжатие кисти в кулак.
2. Сжатие теннисного мяча.
3. Сжатие большого пальца поочередно с кончиками остальных.
4. Идя на скамейке, руки с гантелями на весу, ладонями вверх. Сгибание рук в лучезапястных суставах, поднять кисти до горизонтали, удержать 6 сек.

Для мышц плечевого пояса

5. Стоя, левая рука согнута под прямым углом. Ладонь правой руки не предплечье левой, ближе к кисти. Выполнить напряжение, стараясь согнуть левую руку и одновременно разгибая правую.
6. То же, поменяв положение рук.

7. Стоя, руки вперед. Сжимая ладони вместе, выполнить напряжение.

8. Стойка ноги врозь, руки с гантелями. Поднять руки до горизонтали, удерживать 6 сек.

9. То же, поднять руки до горизонтали в стороны, удерживать 6 сек.

Для мышц туловища

10. Лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову. Поднять туловище до угла 45°. Удерживать 6 сек.

11. Сидя на скамье, ноги закреплены, руки за голову. Наклон туловища назад до горизонтального положения, удерживать 6 сек.

12. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову. Прогнувшись в пояснице, поднять туловище.

13. Лежа на спине на наклонной скамье, ноги закреплены, руки за голову. Поднять туловище до вертикального положения.