Отделение пулевая стрельба

Маршрутный лист

(индивидуальный план)

для учащихся тренера-преподавателя Е.А. Зверевой

Тема занятия: ОФП для развития силы

Тип занятия: Комбинированный

Группа: 2У

Дата проведения: 27,28,29.04.2020.

1.05.2020

Этап урока	**Задача**	**Учебный контент**	**Планируемый результат/ критерии оценивания**	**Вопросы, комментарии**
Актуализация	Выполнить комплекс ОРУ (с использованием известных способов действия). Повторить положения туловища перед стрельбой из пневматической винтовки стоя.	https://athleticdaily.com/razminka/ Разминка	Подготовится к тренировке Выполнить комплекс ОРУ. Выполнить статическое упражнение	Выполнить практически
Мотивация	Подумай и ответь на вопросы: - Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по стрельбе? -Какой суточный рацион стрелка спортсмена? - Режим дня стрелка спортсмена?	http://shooting-ua.com/books/book_396.htm Питание стрелка Рациональное питание стрелков во время тренировок и соревнований	Ответить на вопросы Знать правила техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе	Выполнить практически и устно
Формирование практических навыков	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы.	Упражнения с инвентарем на скорость выполнения Отжимания	Выполнить комплекс упражнений	Выполнить практически
Контроль процесса освоения материалов	Выполнить практическую часть заданий. Прислать видеоотчёт в WhatsApp.	Упражнения с инвентарем на скорость выполнения Отжимания	Видеосюжет одного из роликов	Выполнить практически

Отделение пулевая стрельба

Маршрутный лист

для учащихся тренера-преподавателя Е.А. Зверевой

Тема занятия: ОФП для развития силы

Тип занятия: Комбинированный

Группа: 1Б

Дата проведения: 1,2,3.05.2020

Этап тренировочного занятия	**Задача**	**Учебный контент**	**Планируемый результат/ критерии оценивания**	**Вопросы, комментарии**
Актуализация	Выполнить комплекс ОРУ (с использованием известных способов действия). Повторить положения туловища перед стрельбой из пневматической винтовки	https://www.youtube.com/watch?v=VmHpQLMvy3I https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c	Подготовится к тренировке Выполнить комплекс ОРУ. Выполнить статическое упражнение	Выполнить практически
Мотивация	Подумай и ответь на вопросы: - Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по стрельбе? - Какие типы дыхания в пулевой стрельбе?	http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.1.htm	Ответить на вопросы по истории пулевой стрельбы Знать правила техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе	Выполнить практически и устно
Формирование практических навыков	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	Упражнения с инвентарем на скорость выполнения	Выполнить комплекс упражнений	Выполнить практически
Контроль процесса освоения материалов	Выполнить практическую часть заданий. Прислать видеоотчёт в WhatsApp	Упражнения с инвентарем на скорость выполнения	Видеосюжет одного из роликов	Выполнить практически

Отделение пулевая стрельба

Маршрутный лист

для учащихся тренера-преподавателя Е.А. Зверевой

Тема занятия: ОФП для развития силы

Тип занятия: Комбинированный

Группа: 1Б

Дата проведения: 27.04.2020

2,3.05.2020

Этап тренировочного занятия	**Задача**	**Учебный контент**	**Планируемый результат/ критерии оценивания**	**Вопросы, комментарии**
Актуализация	Выполнить комплекс ОРУ (с использованием известных способов действия). Повторить положения туловища перед стрельбой из пневматической винтовки	https://www.youtube.com/watch?v=VmHpQLMvy3I https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c	Подготовится к тренировке Выполнить комплекс ОРУ. Выполнить статическое упражнение	Выполнить практически
Мотивация	Подумай и ответь на вопросы: - Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по стрельбе? -Какие типы дыхания в пулевой стрельбе?	http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.1.htm	Ответить на вопросы по истории пулевой стрельбы Знать правила техники безопасности на занятиях по пулевой стрельбе	Выполнить практически и устно
Формирование практических навыков	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы	Упражнения с инвентарем на скорость выполнения	Выполнить комплекс упражнений	Выполнить практически
Контроль процесса освоения материалов	Выполнить практическую часть заданий. Прислать видеоотчёт в WhatsApp	Упражнения с инвентарем на скорость выполнения	Видеосюжет одного из роликов	Выполнить практически