

Маршрутный лист урока

ФИО: **Зверева Е.А.**

Предмет: Пулевая стрельба

Тема занятия: ОФП для развития силы.

Тип занятия: Комбинированный

Группа: 1б

Дата проведения: 15,16,17.05.2020

<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"> 🚩 - Опишите положение туловища при стрельбе с колена? 🚩 - Правила прицеливания с колена? 🚩 - Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по стрельбе? 	https://www.youtube.com/watch?v=p1GTOqOt9E0 Познакомиться с техникой стрельбы с колена (видеоурок)	<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 №3 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, трапецевидная, 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 №3

Для мышц верхнего плечевого пояса и туловища

1. И.п. – сидя на скамье блочного тренажера, руки вверх, лопатки свести. Хват средний: тяга за голову на блочном устройстве. 1-2 подхода по 10-12 повторений.
2. Сидя на скамье перед блочным тренажером, руки вверх, хват узкий: тяга сверху вниз к животу. Руки при выполнении сгибаются в локтевых суставах. Дыхание: и.п. – вдох, руки вниз – выдох. 1-2 подхода по 10-12 повторений.
3. И.п. – сед на тренажере, руки разведены в стороны и согнуты в локтях: сведение и разведение рук. Дыхание: и.п. – вдох, сведение – выдох. 1-2 подхода по 10-12 повторений.
4. И.п. – вис на перекладине: поднимание прямых ног до угла 90°. 1-2 подхода с максимальным количеством повторений.

Для мышц спины и ног

5. И.п. – основная стойка. Подъемы на носки с преодолением сопротивления тренажера. Спину держать прямо. 1-2 подхода по 15-20 повторений.

Для мышц рук и груди

6. И.п. – упор лежа. Сгибание рук в упоре лежа. 1-2 подхода по 15-30 повторений.