

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ 1У.(пулевая стрельба)

Дата с 27.04.2020- 03.05.2020

Тема урока : СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ.

Цель : Совершенствование техники стрельбы.

Преподаватель – Ланин К.Н.

№	Содержание	Методика упражнений	Кол-во повторов
1	Удержание позы изготовки	Стойка на одной ноге, рука с гантелей вытянута вперед. Чуть – чуть оторвать одну ногу от пола и стоять 15-20 сек. 5 раз на одной ноге.	5 повторов
2	Удержание позы изготовки	Стойка вдоль или поперек бруса (деревянные рейки)на одной или двух ногах в позе изготовки(вместо винтовки удерживать макет или какой ни будь равный груз.)	5 повторов
3	Упражнение на выносливость (утомление)	Длительное удержание на весу макета оружия или равного по весу груза, постепенно увеличивая время удержания.	6-7 повторов
4	Упражнение на равновесие.	Стойка с макетом или с каким ни будь грузом на уменьшенной площади опоры.	5 повторов
5	Упражнение для головы.	Спортсмен садится на стул в 40 - 50 см от окна, опираясь о спинку и положив руки на колени, поворачивается лицом к окну. Голова при этом не фиксируется. На стекло на уровне глаз наносится точка. Проецируя эту точку на какой ни будь удаленный предмет за окном, обучаемый старается держать голову некоторое время не подвижно.	5 повторов
6	Упражнение для туловища.	Выполняется также как и предыдущее, но не туловище, ни голова не касаются опоры. Руки скрещиваются на груди.	5 повторов
7	Упражнение на устойчивость.	Выполняются те же действия , что и в предыдущих упражнениях стоя в позе изготовки с макетом или каким ни будь равным грузом.	5 повторов
	Заключительная часть: 1.Разбор ошибок 2.Подведение итогов тренировки.		