

Учебный план на период дистанционного обучения

для отделения пулевой стрельбы

НП-1-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 12 раз/ дев.не менее 8 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 20 раз/ не менее 15 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода
* Планка (40 сек)
* Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов
* Уголок (15 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода
* Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 1 мин) – 2 подхода

2.Теоретитческая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Физическая культура – часть культуры общества».
* Тема 2: «Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы».
* Тема 3: «Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб».
* Тема 4: «Баллистика. Выстрел. Понятие о взрыве».
* Тема 5: «Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе».
 |

НП-2-го, НП-3-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 12 раз/ дев.не менее 8 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 20 раз/ не менее 15 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода
* Планка (40 сек)
* Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов
* Уголок (15 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода
* Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 1 мин) – 2 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки».
* Тема 2: «Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия».
* Тема 3: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки».
* Тема 4: «Общие сведения о гигиене и санитарии».
* Тема 5: «Основные принципы построения рационального питания»
 |

Т-1, Т-2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 4 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода
* Планка (1 мин)
* Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов
* Уголок (30 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода
* Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 5 мин) – 2 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта».
* Тема 2: «Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы».
* Тема 3: «Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)».
* Тема 4: «Движение пули в канале ствола и её вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия».
* Тема 5: «Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической».
 |

Т-3, Т-4, Т-5 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 5 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода
* Планка (1 мин)
* Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов
* Уголок (30 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода
* Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 5 мин) – 2 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Характеристика, основные части пистолетов: ИЖ-34, ИЖ-ХР-31, ТОЗ-35, ИЖ-35, ИЖ-ХР-30, пневматический (повторение)»
* Тема 2: «Характеристика, основные части оружия стрелков по движущимся мишеням (повторение)».
* Тема 3: «Расчёт и внесение поправок во время стрельбы».
* Тема 4: «Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок».
* Тема 5: «Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути этих явлений».
 |

СС-1, СС-2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 6 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 20 раз/ дев.не менее 14 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 32 раз/ не менее 28 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (30 раз) – 5 подхода
* Планка (2 мин)
* Бег на месте с захлестом голени (2 мин) – 5 подходов
* Уголок (35 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (35 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (40 раз) – 3 подхода
* Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 10 мин) – 2 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР И ШВСМ».
* Тема 2: «Мощное развитие пулевой стрельбы в послевоенные годы: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР»
* Тема 3: «Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах».
* Тема 4: «Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними».
* Тема 5: «Характеристика, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической, новых моделей».
 |