

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». |