



Утверждаю:
 Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
 А.М. Дерезин

**Учебный план – график распределения учебных часов по пулевой стрельбе
 На 2015-2016 уч. год.
 (НП-1)**

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теория	12	7	5										
1. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	3	2	1										
2. Теория стрельбы	2	1	1										
3. Теория и практика выстрела	2	1	1										
4. Конструктивные особенности пневматической винтовки	3	2	1										
5. Конструктивные особенности пневматического пистолета	2	1	1										
II. ОФП	86	8	5	12	14	11	11	13	9		3		
1. Упражнения для рук и шейного плечевого пояса	17	1	1	2	3	2	2	3	2		1		
2. Упражнения для ног и тазового пояса	15	1	1	2	3	2	2	2	2				
3. Упражнения для правильной осанки	15	1	1	2	2	2	2	2	2		1		
4. Упражнения на развитие координации равновесия	15	2	1	2	2	2	2	2	1				
5. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	14	2		2	2	2	2	2	1		1		
6. Развитие ловкости	10		1	2	2	1	1	2	1				
III. СПФ	113	3	4	12	14	11	11		10	12	10	13	13
1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП – 1)	31	1	1	3	4	3	3		3	3	2	4	4
2. Изготовка для стрельб из пневматической винтовки стоя (уп. ВП – 2)	29	1	1	3	4	3	3		3	3	2	3	3

3. Изготовка для стрельб из пневматического пистолета с упора (уп. ПП – 1)	30	1	1	3	4	3	3		3	3	3	3	3
4. Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета стоя (уп. ПП – 2)	23		1	3	2	2	2		1	3	3	3	3
IV. ТТМ	93	8	14					13	7	12	13	13	13
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	21	2	3					3	2	2	3	3	3
2. Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	16	2	3					2	1	2	2	2	2
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП – 1)	14	1	2					2	1	2	2	2	2
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП – 2)	14	1	2					2	1	2	2	2	2
5. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета с упора (упр. ПП – 1)	14	1	2					2	1	2	2	2	2
6. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета стоя (упр. ПП – 2)	14	1	2					2	1	2	2	2	2
V. Соревнования по ПС	Согласно календарному плану (вызову)												
Количество часов в месяц	306	26	28	24	28	22	22	26	26	26	26	26	26

Тренер - преподаватель по пулевой стрельбе



В.А.Васильченко