



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

**Учебный план – график распределения учебных часов по пулевой стрельбе
 На 2015-2016 уч. год.
 (НП – 2)**

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теория	26	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4
1. Правила личной гигиены и санитарно – гигиенические требования	2	1								1			
2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	10	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1
3. Теория стрельбы	2		1										1
4. Теория и практика выстрела	2									1			1
5. Конструктивные особенности пневматической винтовки	1								1				
6. Конструктивные особенности пневматических пистолетов	2							1				1	
7. Инструктаж перед тренировкой	7	1	1	1	1			1			1		1
II. ОФП	92	14	5	6	6	6	4	6	6	6	5	10	18
1. Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	23	3	1	2	2	2	1	2		1	2	3	4
2. Упражнения для ног и тазового пояса	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1		1	4
3. Упражнения для правильной осанки	16	2	1	1	1	1	1	1	2		1	2	3
4. Упражнения на развитие координации равновесия	21	4	1	2	2	2	1	2		2		2	3
5. Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц	9	2	1						1	1	1	1	2
6. Развитие ловкости	7	1							1	1	1	1	2
III. СПФ	49	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	10

1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП – 1)	25	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	5
2. Изготовка для стрельб из пневматической винтовки стоя (уп. ВП – 2)	24	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	5
IV. ТТМ	295	18	30	25	30	23	25	27	31	28	28	23	23	7
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	77	4	8	7	8	5	7	8	8	7	7	7	6	2
2. Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	73	5	8	7	6	5	7	7	7	7	7	7	6	1
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП – 1)	74	4	8	7	8	7	4	6	8	7	7	7	6	2
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП – 2)	71	5	6	4	8	6	7	6	8	7	7	7	5	2
V. Соревнования по ПС	Согласно календарному плану (вызову)													
ИТОГО	462	39	42	36	42	33	33	39	42	39	39	39	39	39

Тренер — преподаватель по пулевой стрельбе



В.А. Васильченко