

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

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

Виды тренировок	Кол-во часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теория	24	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	
1. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	5	1		1	1	1						1	
2. Теория стрельбы	4	1	1		1		1						
3. Теория и практика выстрела	2	1		1									
4. Конструктивные особенности пневматической винтовки	8		1		1		1	1	1	2	1		
5. Конструктивные особенности пневматического пистолета	5	1				1		1	1	1			
II. ОФП	91	7	6	7	7	7	6	7	7	6	10	10	11
1. Упражнения для рук и шейного плечевого пояса	21	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Упражнения для ног и тазового пояса	18	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2
3. Упражнения для правильной осанки	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4. Упражнения на развитие координации равновесия	16	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2
5. Упражнения на растяжение и расслабление различных групп мышц	16	2	1	1	2		1	1		1	2	2	3
6. Развитие ловкости	5	1	1			1		1	1				
III. СФП	61	4	4	4	4	4	4	5	4	4	6	8	10
1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП – 1)	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
2. Изготовка для стрельб из пневматической винтовки стоя (уп. ВП – 2)	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2

3. Изготовка для стрельб из пневматического пистолета с упора (уп. ВП – 1)	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
4. Изготовка для стрельбы из пневматического пистолета стоя (уп. ВП – 2)	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
IV. ТТМ	446	36	41	38	40	32	33	40	38	38	45	35	30
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	87	8	8	7	8	6	8	8	7	7	9	6	5
2. Практические стрельбы на «кучность» и совмещение	82	8	6	7	7	5	8	8	7	7	8	6	5
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП – 1)	71	5	7	6	7	6	4	6	6	6	7	6	5
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП – 2)	68	5	6	6	6	5	4	6	6	6	7	6	5
5. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета с упора (упр. ПП – 1)	70	5	7	6	6	5	5	6	6	6	7	6	5
6. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета стоя (упр. ПП – 2)	68	5	7	6	6	5	4	6	6	6	7	5	5
VI. Соревнования по ПС	Согласно календарному плану (вызову)												
Количество часов в месяц	617	51	54	51	54	45	45	54	51	51	56	54	51

Тренер - преподаватель по пулевой стрельбе



В.А.Васильченко