



 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
 А.М. Дерезин

**Учебный план - график распределения учебных часов по пулевой стрельбе
на 2016 - 2017 учебный год (НП -1)**

Виды тренировок	Количество часов в год	Период тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I. Теория	31	3	8	3	2	1	4	1	2	2	3	2	
1. Правила личной гигиены и санитарно - гигиенические требования	2	1	1										
2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	8		1	1	1		1		1	1	1	1	
3. Теория стрельбы	4	1	2				1						
4. Теория и практика выстрела	2		1				1						
5. Конструктивные особенности пневматической винтовки	5	1	1	1	1			1					
6. Конструктивные особенности пневматических пистолетов	3		1								1		1
7. Инструктаж перед тренировкой	10	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1
II. ОФП	112	10	8	9	12	11	9	12	8	8	8	13	4
1. Упражнения для мышц шейного плечевого пояса	20	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1
2. Упражнения для ног и тазового пояса	19	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1
3. Упражнения для правильной осанки	18	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1
4. Упражнения на развитие координации равновесия	19	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1
5. Упражнения на направление и расслабление различных групп мышц	15	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	
6. Развитие ловкости	21	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

III. СФП	38	3	3	3	3	2	2	5	3	2	4	2	6
1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП - 1)	24	3	3	3	3	2		3	1		2	1	3
2. Изготовка для стрельб из пневматической винтовки стоя (уп. ВП - 2)	14						2	2	2	2	2	1	3
IV. ТТМ	118	10	7	10	11	5	8	10	11	12	9	9	16
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	27	1	1	3	4	1	2	2	2	3	2	2	4
2. Практические стрельбы на "кучность" и совмещение	29	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП - 1)	37	6	2	5	3	1	2	2	2	2	4	4	4
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП - 2)	14	1					1	2	2	3	1	1	3
5. Инструкторская подготовка	4		1			1		1					1
6. Судейская практика	1								1				
7. Контрольные стрельбы	1							1					
8. Контрольно-переводные нормативы	1									1			
9. Соревнования по пулевой стрельбе	4		1		1		1		1				
ВСЕГО:	299	26	26	25	28	19	23	28	24	24	24	26	26

Тренер - преподаватель



В.Ф. Толстопятенко