

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

**Учебный план - график распределения учебных часов по пулевой стрельбе  
 на 2016 - 2017 учебный год (НП -2)**

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
<b>I. Теория</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	9	1		1			1	1	1	1	1	1	1
2. Теория стрельбы	3			1				1				1	
3. Теория и практика выстрела	4		1		1			1					1
4. Конструктивные особенности пневматической винтовки	6	1	1	1	1				1		1		
5. Конструктивные особенности пневматического пистолета	5	1				1				1	1		1
<b>II. ОФП</b>	<b>89</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
1. Упражнения для рук и шейного плечевого пояса	13	2		1		2		1		2	1	2	2
2. Упражнения для ног и тазового пояса	16	2	2	1	1		2	1	1	1	1	2	2
3. Упражнения для правильной осанки	16	4		1	1		2	1		1	1	2	3
4. Упражнения на развитие координации равновесия	13	2	2	1	1			1	1	1		2	2
5. Упражнения на протяжение и расслабление различных групп мышц	17	4		1	1	2		1	1	1	1	3	2
6. Развитие ловкости	19	2	2		1	2	3	1	1	1	1	2	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>III. СФП</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП - 1)	16	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
2. Изготовка для стрельб из пневматической винтовки стоя (уп. ВП - 2)	15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
3. Изготовка для стрельб из пневматического пистолета (упр. ПП - 1)	14	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
<b>IV. ТТМ</b>	<b>284</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	53	2	6	5	5	4	5	5	5	4	5	4	3
2. Практические стрельбы на "кучность" и совмещение	53	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	3
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП - 1)	55	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП - 2)	56	5	6	5	5	4	4	6	5	5	4	4	3
5. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета (упр. ПП - 1)	50	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3
6. Инструкторская подготовка	4			1		1		1			1		
7. Судейская практика	4		1		1		1		1				
8. Контрольные стрельбы	5	1		1		1		1			1		
9. Контрольно-переводные нормативы	2									2			
10. Соревнования по пулевой стрельбе	8		2		2		2		2				
<b>ВСЕГО:</b>	<b>445</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

Тренер - преподаватель



В.Ф. Толстопятенко