


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

**Учебный план - график распределения учебных часов по пулевой стрельбе
на 2016 - 2017 учебный год (УТГ - 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	21	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2
1. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	3	1		1								1	
2. Теория стрельбы	3					1					1		1
3. Теория и практика выстрела	5		1	1		1				1	1		
4. Конструктивные особенности пневматической винтовки	6	1			1			1	1	1			1
5. Конструктивные особенности пневматического пистолета	4				1	1	1		1				
II. ОФП	121	8	8	13	10	6	12	11	8	13	13	11	8
1. Упражнения для рук и шейного плечевого пояса	19	2		2	2	1	3	3	1	2		1	2
2. Упражнения для ног и тазового пояса	19			2	2	2	3	2	1	2	3	2	
3. Упражнения для правильной осанки	21	2	2	3	2	1	2		2	3	3	1	
4. Упражнения на развитие координации равновесия	26	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3
5. Упражнения на протяжение и расслабление различных групп мышц	20		4	1	1	1		3	1	1	2	3	3
6. Развитие ловкости	16	2		2	1		2	2	1	2	3	1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
III. СФП	186	17	19	15	17	4	14	18	17	15	15	18	17
1. Изготовка для стрельбы из пневматической винтовки с упора (уп. ВП - 1)	58	5	7	5	4	3	4	6	5	5	5	5	4
2. Изготовка для стрельб из пневматической винтовки стоя (уп. ВП - 2)	67	7	7	4	6	1	5	6	7	6	5	6	7
3. Изготовка для стрельб из пневматического пистолета (упр. ПП - 1)	61	5	5	6	7		5	6	5	4	5	7	6
IV. ТТМ	265	24	26	18	22	26	17	24	24	18	18	24	24
1. Практические стрельбы на полных дистанциях по мишени.	25	5	2	3		5		5		1	2	2	
2. Практические стрельбы на "кучность" и совмещение	49	5	4	3	5	6	3	5	5	3	2	2	6
3. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки с упора (упр. ВП - 1)	53	4	6	4	4	5	2	4	4	3	4	7	6
4. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматической винтовки стоя (упр. ВП - 2)	57	5	5	4	4	5	3	5	6	3	5	6	6
5. Выполнение упражнений при стрельбе из пневматического пистолета с упора (упр. ПП - 1)	61	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	7	6
6. КПН	4									4			
7. Соревнования по ПС	16		4		4		4		4				
ВСЕГО:	593	51	54	48	51	39	44	54	51	48	48	54	51

Тренер - преподаватель



В.Ф. Толстопятенко