Календарно-тематический план дистанционного обучения

С 3 по 28 февраля 2022 г. по пулевой стрельбе

Тренер-преподаватель Гурьев Иван Маркович, группа УУС-2 г.о.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Задания обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 03.02.22 | Теоретическая подготовка | Упражнения по пулевой стрельбе:  -Международные правила  -Российские правила | http://shooting-russia.ru/about-shooting/pulevaya-strelba/exercises/ |
| 2 | 06. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка,  Упражнения для развития координации | Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. |
| 3 | 09. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка,  Упражнения для развития ловкости | Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. |
| 4 | 13. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка,  Упражнения на развитие силовой и статической выносливости | Насонова А.А. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. |
| 5 | 15. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. |
| 6 | 17. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка,  Упражнения для развития ловкости | Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. |
| 7 | 20. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка,  Упражнения на развитие силовой и статической выносливости | Насонова А.А. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. |
| 8 | 22. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. |
| 9 | 24. 02.22 | Общефизическая подготовка | Разминка,  Упражнения для развития ловкости | Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. |