Календарно-тематический план дистанционного обучения

с 01-31 декабря 2020 г. по пулевой стрельбе,

Тренер-преподаватель по пулевой стрельбе Павлова Анна Дмитриевна, группа УУС-2 г.о.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Задания обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 01.12.2020 | 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. |
| 2 | 02.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития ловкости | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 3 | 03.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 4 | 04.12.2020 | 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 | 07.12.2020 | Теоретическая подготовка | Изготовка стоя | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 6 | 08.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития ловкости | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 7 | 09.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 8 | 10.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 9 | 11.12.2020 | 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. |
| 10 | 14.12.2020 | Теоретическая подготовка | Изготовка с колена | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 11 | 15.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития ловкости | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 12 | 16.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 13 | 17.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 14 | 18.12.2020 | 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. |
| 15 | 21.12.2020 | Теоретическая подготовка | Изготовка лежа | Кинль В.А. Пулевая стрельба. Учебное пособие для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1989 |
| 16 | 22.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития ловкости | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 17 | 23.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 18 | 24.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 19 | 25.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на развитие силовой и статической выносливости | Насонова А.А., Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 316 с. |
| 20 | 28.12.2020 | Теоретическая подготовка | Олимпийские упражнения | Интернет |
| 21 | 29.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития ловкости | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 22 | 30.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития координации | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов/В.Б.Иссурин, В.И.Лях; пер. с англ. И.В.Шаробайко.-М.:Спорт, 2019.-208 с. |
| 23 | 31.12.2020 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |