КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СРС группы БУС-4 по пулевой стрельбе в удаленном режиме

 с 06-30 апреля 2020 г.

группа Павловой А.Д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СРС | Время | Дата |
| 1 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин.15 мин. | 06.04.20 |
| 2 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 07.04.20 |
| 3 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин. 15 мин. | 08.04.20 |
| 4 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 09.04.20 |
| 5 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин. 15 мин. | 10.04.20 |
| 6 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 13.04.20 |
| 7 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин. 15 мин. | 14.04.20 |
| 8 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 15.04.20 |
| 9 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин.15 мин. | 16.04.20 |
| 10 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 17.04.20 |
| 11 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин. 15 мин. | 20.04.20 |
| 12 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 21.04.20 |
| 13 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) |  75 мин.15 мин. |  22.04.20 |
| 14 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 23.04.20 |
| 15 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин.15 мин. | 24.04.20 |
| 16 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 27.04.20 |
| 17 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин.15 мин. | 28.04.20 |
| 18 | а) Разминкаб) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз – 3 подхода; поднимание и опускание туловища от пола 10 раз – 3 подхода; приседания 30 разв) Теоретическая подготовка (см.Приложение № 3) | 15 мин.45 мин.30 мин. | 29.04.20 |
| 19 | ОФП: а) общеразвивающие упражнения на все  группы мышц (см.Приложение № 1)б) упражнения на равновесие (см.Приложение № 2) | 75 мин.15 мин. | 30.04.20 |

*Приложение № 1*

Общеразвивающие упражнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.ИП -ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1 - наклон головой вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево2.ИП -ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1-2 наклон головой вправо, 3-4 влево3.ИП - ноги на ширине плеч, руки на пояс,  1-2 поворот головой вправо, 3-4 влево4.ИП - ноги на ширине плеч, руки на плечи,  1 - соединить локти вперед, 2 - локти в стороны, 3 -  назад, 4 - в стороны локти5.ИП - ноги на ширине плеч, руки на плечи, 1-2 круговые движения локтями вперед, 3-4 назад6.ИП - ноги на ширине плеч, руки перед грудью,  1-2 рывки назад, 3-4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны, то же направо7.ИП - ноги врозь на ширине плеч, правая рука вверх, 1-2 рывки назад, 3-4 левая рука вверх, рывки руками8.ИП - ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс, 1-2 наклон туловищем вправо, 3-4 влево9.ИП - ноги врозь, руки на пояс, 1-3 наклон вперед, 4 - ИП10.ИП - широкая стойка, руки на пояс, 1- наклон вправо, 2- наклон вперед, 3- наклон влево, 4 - ИП11.ИП - широкая стойка, руки на пояс, 1-3 полувыпад в стороны (вправо), 4 - ИП, то же самое влево12.ИП - широкая стойка, правая нога вперед, 1-3 полувыпад вперед, 4 - ИП, то же самое на левую ногу15.ИП - широкая стойка, руки на пояс, 1-3 полный выпад в стороны, 4 - ИП16.ИП - широкая стойка, руки на пояс, 1-3 полный выпад вперед17.ИП - ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс, 1 - полуприсед на согнутые ноги, 2 - ИП | 6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз | Спину держать прямо, наклон вперед до касания подбородком грудиЛокти в стороны на уровне плечС полной амплитудойЛокти в стороны на уровне плечОсанку держать прямоКолени не сгибать, лопатки соединить, подбородок выше, смотреть впередПри полувыпаде в стороны, колено не сгибать. Тазобедренный сустав  опустить вниз. |

*Приложение № 2*

Упражнения на равновесие

1. Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20-30 секунд.
2. Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд. То же, но с закрытыми глазами; 15-20 секунд.
3. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках; стоять 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами; стоять 10-15 секунд.
4. Руки на поясе, левую ногу согнуть оторвав от пола, подняться на носке правой ноги; стоять 15-20 секунд. То же другой ногой. Затем делаем то же, но с закрытыми глазами.
5. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения); один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.
6. Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8-10 наклонов туловища влево и вправо (маятникообразные движения); один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.
7. Стоя носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад; удерживать это положение 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.
8. Стоя на носках выполнить 8-10 пружинящих движений головой влево и вправо; одно движение в секунду.
9. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе; выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.
10. Стоя на носках выполнить 10-12 быстрых наклонов головой вперед-назад.
11. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза; стоять 10-15 секунд. То же другой ногой.

*Приложение 3*

План теоретической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Формы | Часы |
| 1. | **Раздел 1.«История развития стрелкового спорта в мире».**- древние виды оружия, первые состязания по стрельбе в мире- участие стрелков в первых Олимпийских играх- первые Олимпийские чемпионы | <http://shooting-russia.ru/>, <http://www.shooting-ua.com/> | 90 мин. |
| 2. | **Раздел 2.«История развития пулевой стрельбы в России».****-** история развития пулевой стрельбы в России (дореволюционный, советский периоды)- история развития пулевой стрельбы на современном этапе, современные виды оружия- чемпионы и призеры олимпийских игр | <http://shooting-russia.ru/>, <http://www.shooting-ua.com/> | 90 мин. |
| 3. | **Раздел 3.«История развития пулевой стрельбы в Якутии»**- история первых соревнований по стрельбе в Якутии- работа Федерации пулевой и стендовой стрельбы РС (Я) на современном этапе | Интернет источники | 90 мин. |

Литература:

1. Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов по спец. № 2114 «Физ.воспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 207 с.: ил.
3. Насонова А.А. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005 – 248 с.