**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

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

**Тренер-преподаватель по пулевой стрельбе Яковлева Алена Николаевна, группа УУС-1 г.о.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Задание обучающимся** | **Литература, интернет ресурсы** |
| 1 | 01.12 | 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 | 03.12 | Теоретическая подготовка | Про спорт. Пулевая стрельба | <https://youtu.be/TQKyiarFit0> |
| 3 | 05.12 | 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 | 08.12 | 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. |
| 5 | 10.12 | 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. |
| 6 | 12.12 | Теоретическая подготовка | Психология подсознательной подготовки стрелка | <http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_94.htm> |
| 7 | 15.12 | 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. |
| 8 | 17.12 | Теоретическая подготовка | Разминка стрелков перед тренировкой | <https://studopedia.su/19_166823_razminka-strelkov-pered-trenirovkoy.html> |
| 9 | 19.12 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 10 | 22.12 | 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. |
| 11 | 24.12 | Теоретическая подготовка | Истории Олимпийских игр в виде спорта | <http://www.shooting-ua.com/books/book_44.htm> |
| 12 | 26.12 | 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 | 29.12 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 14 | 31.12 | 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. |