**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

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

**Тренер-преподаватель по пулевой стрельбе Яковлева Алена Николаевна, группа БУС-4 г.о.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Задание обучающимся** | **Литература, интернет ресурсы** |
| 1 | 01.10 |  | Инструктаж по ТБ при обращении с оружием, правила поведения в тирах | Правила соревнований по пулевой стрельбе |
| 2 | 02.10 | Теоретическая подготовка | История создания и развития пневматического оружия | <https://dvhard.ru/teoriya/176-nu-ochen-kratkaya-istoriya-pnevmaticheskogo-oruzhiya.html> |
| 3 | 05.10 | 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 | 06.10 | 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 | 07.10 | 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 | 08.10 | Теоретическая подготовка | Техника и методика стрельбы из пневматической винтовки | <http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.4.htm> |
| 7 | 09.10 | 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 | 12.10 | Теоретическая подготовка | Материальная часть и конструктивные особенности пневматических винтовок | <http://www.shooting-ua.com/arm-books/arm_book_29.htm> |
| 9 | 13.10 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 10 | 14.10 | 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 | 15.10 | Теоретическая подготовка | Основные элементы техники стрельбы: изготовка, прицеливание, дыхание, обработка спуска | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 12 | 16.10 | 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 | 19.10 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 14 | 20.10 | 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 | 21.10 | 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. |
| 16 | 22.10 | Теоретическая подготовка | Изготовка - один из основных элементов техники стрельбы | Насонова А.А., Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 316 с. |
| 17 | 23.10 | Теоретическая подготовка | Техника стрельбы из пневматической винтовки стоя. | <http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.4.htm> |
| 18 | 26.10 | 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. |
| 19 | 27.10 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 20 | 28.10 | Теоретическая подготовка | Характеристика, основные части пневматического оружия | Кинль В.А. Пулевая стрельба. Учебное пособие для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1989 |
| 21 | 29.10 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения для развития ловкости | Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности |
| 22 | 30.10 | 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. |