**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 04-31 января 2021 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 | 05.01 | 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 | 07.01 | Теоретическая подготовка | ФИНАЛ. «Пневматический пистолет, смешанная команда, 10м».Чемпионат Европы 2019, Хорватия | <https://youtu.be/18v1uLQZE9Y> |
| 3 | 09.01 | 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 | 12.01 | 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 | 14.01 | 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 | 16.01 | Теоретическая подготовка | Пулевая стрельба. Сможет ли новичок выбить "яблочко" на своей первой тренировке | <https://youtu.be/6qXVLM8Sa5Q> |
| 7 | 19.01 | 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 | 21.01 | Теоретическая подготовка | Спортивный мастер-класс. Пулевая стрельба | <https://youtu.be/efCRtgZsau0> |
| 9 | 23.01 | Общефизическая подготовка | Разминка, упражнения на все группы мышц | Золотарев И.Б. Пулевая стрельба. – М.: Стрелковый Союз России, 2011. – 313 с. |
| 10 | 26.01 | 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 | 28.01 | Теоретическая подготовка | Артем Хаджибеков - «Стрельба по мишеням - не самое интересное в жизни» | <http://www.shooting-ua.com/books/book_262.htm> |
| 12 | 30.01 | 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. |