

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения пулевой стрельбе с 01 февраля по 28 февраля 2022 г.

Тренер - преподаватель: Иванова А.Е.

Дата	СОГ	НП-1	ТЭ-1
01.02.			Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие длительное удержание оружия с утяжеленным оружием; Упражнение на растяжку
02.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов). При отсутствии оружия удержания веса по схеме В конце удержание на обратной изготковке для компенсации Упражнение со скакалкой, приседание, отжимание. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Длительное нахождение в позе изготковки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
03.02			Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Упражнение на растяжку
04.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием «уровневой» мишени. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка (60 выстрелов). При отсутствии оружия удержания веса по схеме В конце удержание на обратной изготковке для компенсации Упражнение со скакалкой, приседание, отжимание. Упражнение на растяжку
07.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Длительное нахождение в позе изготковки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Длительное нахождение в позе изготковки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;

08.02			Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.
09.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
10.02			Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.
11.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.
14.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие длительное удержание оружия с утяжеленным оружием; Упражнение на растяжку
15.02		.	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела
16.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на

	развитие координацию, равновесие Длительное нахождение в позе изготовления без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания Упражнение на растяжку	При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Отжимание Пресс Упражнение для укрепления мышц спины Упражнение на растяжку	развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
17.02			Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку
18.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Холостая стрельба Выполнение упражнения ВП-40, ПП-40 При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Упражнение на растяжку
21.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Длительное удержание оружия в (точке) районе прицеливания; Упражнение на растяжку
22.02			Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела
24.02			Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Длительное нахождение в позе изготовления без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
25.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию,	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию,	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию,

	равновесие Длительное нахождение в позе изготровки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания Упражнение на растяжку	равновесие Изучение и освоение основных элементов техники выстрела	равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
28.02	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие длительное нахождение в позе изготровки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновеси. Правила безопасности в обращении с оружием Правила поведения стрелка на линии огня