**КОНСПЕКТЫ**
**ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*для спортсменов МКУ СШ «Колос», занимающихся в группе СОГ,*

*специализация – пулевая стрельба*

| Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Содержание с дозировкой | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет-платформа тренера для консультаций |
|---|---|---|---|---|
| **11 января** | $16^{00}$-$17^{30}$ | 1. Инструктаж по ТБ.<br><br>2. Разминка 10 мин.<br><br>3. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Выполнение выстрела из винтовки с колена. | <br><br>https://youtu.be/gMbeRBl5UKM<br><br>https://youtu.be/y6tVMajEths | **WhatsApp** |
| **13 января** | $16^{00}$-$17^{30}$ | 1.Разминка 10 мин.<br><br>2. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Теоретические основы правильного прицеливания. Устранение ошибок при прицеливании. | https://youtu.be/gMbeRBl5UKM<br><br>https://yandex.ru/efir?stream_id=4c845401bd581e1db0250f264cd75f94&from_block=player_context_menu_yavideo | **WhatsApp** |
| **15 января** | $16^{00}$-$17^{30}$ | 1.Разминка 10 мин.<br><br>2. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. | https://youtu.be/gMbeRBl5UKM<br><br>https://yandex.ru/efir?stream_id=4664b1b95a8442d2b92057be76ded1b0&from_block=player_context_menu_yavideo | **WhatsApp** |