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
18 января	16^{00}-17^{30}	1. Разминка 10 мин. 2. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://youtu.be/2qOLaGyCJOw	**WhatsApp**
20 января	16^{00}-17^{30}	1.Разминка 10 мин. 2. Сохранение равновесия тела. Влияние умений сохранять равновесие тела на качество выстрела. Выработка умения сохранять равновесие тела при выстреле.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://youtu.be/UalUz1hvdhc	**WhatsApp**
22 января	16^{00}-17^{30}	1.Разминка 10 мин. 2. Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка.	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q https://youtu.be/6qXVLM8Sa5Q	**WhatsApp**