**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 |
|---|---|---|---|---|
| **25 января** | $16^{00}$-$17^{30}$ | 1. Разминка 10 мин.<br><br>2. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады. | https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q<br><br>https://youtu.be/bugFVQZj8mk | **WhatsApp** |
| **27 января** | $16^{00}$-$17^{30}$ | 1.Разминка 10 мин.<br><br>2. Тренировка в стрельбе с колена. Теоретические аспекты правильного выстрела при стрельбе с колена. Отработка навыка выполнения выстрела с колена. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. | https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q<br><br>https://youtu.be/naecF_nLBKc | **WhatsApp** |
| **29 января** | $16^{00}$-$17^{30}$ | 1.Разминка 10 мин.<br><br>2. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки МР-512. | https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q<br><br>https://youtu.be/4q1L-Lp8ErE | **WhatsApp** |