



Расписание работы спортивного объединения «Форсаж»
(стрельба из электронного оружия)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Форсаж» (стрельба из электронного оружия)		с 16.00-16.30 Спортивный зал		с 14.00 - 15.00 Аудитория -109	

Место проведения:

- 1) Спортивный зал
- 2) Аудитория – 109



Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Форсаж» (стрельба из электронного оружия)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный Формирование состава	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 3. Выбор участников общего собрания. 4. Утверждение расписания тренировок на семестр. 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при работе с лазерным оружием.
Октябрь	Освоение базовых навыков и техники	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП) 2. Изучение материальной части лазерного оружия: устройство, правила эксплуатации, уход. 3. Отработка элементов изготовления: (стрельба стоя, с колена, лёжа). 4. Тренировка устойчивости и удержания оружия без выстрела (сухая стрельба).
Ноябрь	Развитие устойчивости и концентрации	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП). 2. Упражнения на развитие статической выносливости: удержание оружия в изготовке с постепенным увеличением времени. 3. Тренировка дыхания и управления пульсом перед «выстрелом». 4. Отработка спускового усилия в режиме сухой стрельбы.
Декабрь	Техническая шлифовка и контроль выстрела	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП). 2. Работа над согласованием прицеливания и спуска: стрельба по мишеням с увеличенным диаметром. 3. Анализ ошибок по данным электронных мишенных установок. 4. Контрольные стрельбы на дистанции с оценкой стабильности результатов.
Январь	Восстановительно-технический	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю

	этап	(109 аудитория+ ОФП). 2. Лёгкие восстановительные занятия: суставная гимнастика, растяжка, дыхательные упражнения. 3. Разбор видеозаписей выступлений ведущих стрелков: анализ изготровки, прицеливания, управления спуском. 4. Психологическая разгрузка:упражнения на концентрацию без оружия.
Февраль	Специфическая соревновательная подготовка	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП). 2. Моделирование соревновательных условий: выполнение серий выстрелов с ограничением по времени. 3. Тактика распределения сил в многоэтапной программе. 4. Тренировочные старты с фиксацией результатов и разбором ошибок.
Март	Психологическая и командная слаженность	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП). 2. Командные эстафеты с лазерным оружием: отработка передачи этапа, взаимоподдержка. 4. Мини-соревнования внутри объединения.
Апрель	Восстановительно-тренировочный	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП). 2. Снижение объёма силовых нагрузок, акцент на точность и стабильность. 3. Восстановительные процедуры: дыхательная гимнастика, релаксация. 4. Анализ индивидуальных результатов и корректировка техники.
Май	Соревновательный — закрытие сезона	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю (109 аудитория + ОФП). 2. Участие в соревнованиях внутри объединения с элементами судейства. 2. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших стрелков и активистов.