План дистанционных тренировочных занятий по виду спорта «Пулевая стрельба»
Тренер: Крылова Е.В.
Дата проведения: 30 марта 2020 – 04 апреля 2020 года
Продолжительность занятий: 3 часа (180 минут)
Группа: Т-4 (предспортивная)
Инвентарь: Скакалка, кистевой эспандер, гантели по 1 кг.

Понедельник 30.03.2020		**Вторник 31.03.2020**		**Среда 01.04.2020**	
Разминка	**20 мин**	**Разминка**	**20 мин**	**Разминка**	**20 мин**
Ходьба на месте	5 мин	Ходьба на месте	5 мин	Ходьба на месте	5 мин
Бег на месте	3 мин	Бег на месте	3 мин	Бег на месте	3 мин
Приседания	20 раз	Приседания	20 раз	Приседания	20 раз
Наклоны	20 раз	Наклоны	20 раз	Наклоны	20 раз
Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин
Основная часть	**110 мин**	**Основная часть**	**110 мин**	**Основная часть**	**110 мин**
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.1-1.2	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.5-1.8	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.10-1.11	30 мин
СФП (3 подхода):	60 мин	СФП (3 подхода):	60 мин	СФП (3 подхода):	60 мин
Упражнения на устойчивость	10 раз	Упражнения на устойчивость	10 раз	Упражнения на устойчивость	10 раз
Упражнения на развитие координации	10 раз	Упражнения на развитие координации	10 раз	Упражнения на развитие координации	10 раз
Силовая подготовка	10 раз	Силовая подготовка	10 раз	Силовая подготовка	10 раз
Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз	Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз	Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.3-1.4	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункт 1.9	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.12-1.13	30 мин
ОФП (2 подхода):	25 мин	ОФП (2 подхода):	25 мин	ОФП (2 подхода):	25 мин
Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз	Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз	Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз
Прыжки на скакалке	1 мин	Прыжки на скакалке	1 мин	Прыжки на скакалке	1 мин
Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз	Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз	Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз
Растяжка	5 мин	Растяжка	5 мин	Растяжка	5 мин
Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	15 мин	Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	15 мин	Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	15 мин
Заключительная	**5 мин**	**Заключительная**	**5 мин**	**Заключительная**	**5 мин**
Ходьба на месте	3 мин	Ходьба на месте	3 мин	Ходьба на месте	3 мин
Бег на месте	2 мин	Бег на месте	2 мин	Бег на месте	2 мин

Четверг 02.04.2020		Пятница 03.04.2020		Суббота 04.04.2020	
Разминка	**20 мин**	**Разминка**	**20 мин**	**Разминка**	**20 мин**
Ходьба на месте	5 мин	Ходьба на месте	5 мин	Ходьба на месте	5 мин
Бег на месте	3 мин	Бег на месте	3 мин	Бег на месте	3 мин
Приседания	20 раз	Приседания	20 раз	Приседания	20 раз
Наклоны	20 раз	Наклоны	20 раз	Наклоны	20 раз
Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин
Основная часть	**110 мин**	**Основная часть**	**110 мин**	**Основная часть**	**110 мин**
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.14-1.16	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.18-1.19	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 2-2.4	30 мин
СФП (3 подхода):	60 мин	СФП (3 подхода):	60 мин	СФП (3 подхода):	60 мин
Упражнения на устойчивость	10 раз	Упражнения на устойчивость	10 раз	Упражнения на устойчивость	10 раз
Упражнения на развитие координации	10 раз	Упражнения на развитие координации	10 раз	Упражнения на развитие координации	10 раз
Силовая подготовка	10 раз	Силовая подготовка	10 раз	Силовая подготовка	10 раз
Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз	Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз	Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункт 1.17	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.20-1.21	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункт 2.5	30 мин
ОФП (2 подхода):	25 мин	ОФП (2 подхода):	25 мин	ОФП (2 подхода):	25 мин
Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз	Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз	Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз
Прыжки на скакалке	1 мин	Прыжки на скакалке	1 мин	Прыжки на скакалке	1 мин
Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз	Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз	Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз
Растяжка	5 мин	Растяжка	5 мин	Растяжка	5 мин
Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	15 мин	Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	15 мин	Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	15 мин
Заключительная	**5 мин**	**Заключительная**	**5 мин**	**Заключительная**	**5 мин**
Ходьба на месте	3 мин	Ходьба на месте	3 мин	Ходьба на месте	3 мин
Бег на месте	2 мин	Бег на месте	2 мин	Бег на месте	2 мин

https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71752622/#119 Правила вида спорта «Пулевая стрельба»
https://rusada.ru/education/online-training/ Антидопинговый онлайн курс РУСАДА

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения «Пулевой стрельбы» группы Т-4 (предспортивная) в количестве 5 человек на период с 30.03.2020 по 04.04.2020 выполнен в полном объеме. Тренер Крылова Е.В.