План дистанционных тренировочных занятий по виду спорта «Пулевая стрельба»
Тренер: Крылова Е.В.
Дата проведения: 13 апреля 2020 – 18 апреля 2020 года
Продолжительность занятий: 3 часа (180 минут)
Группа: Т-4 (предспортивная)
Инвентарь: Скакалка, кистевой эспандер, гантели по 1 кг.

Понедельник 13.04.2020		**Вторник 14.04.2020**		**Среда 15.04.2020**	
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 2 подхода	20 раз	Приседания 2 подхода	20 раз	Приседания 2 подхода	20раз
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	**135 мин**	**Основная часть**	**135 мин**	**Основная часть**	**135 мин**
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 2.5	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3-3.4	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3.7-3.9	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
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
Юрьев А.А.- «Пулевая спортивная стрельба» раздел1 гл.1-2	15 мин	Юрьев А.А.- «Пулевая спортивная стрельба» раздел2 гл.1	15 мин	Юрьев А.А.- «Пулевая спортивная стрельба» раздел2 гл.2	15 мин
Заключительная	**5 мин**	**Заключительная**	**5 мин**	**Заключительная**	**5 мин**
Бег на месте	2 мин	Бег на месте	2 мин	Бег на месте	2 мин
Ходьба на месте	3 мин	Ходьба на месте	3 мин	Ходьба на месте	3 мин
Четверг 16.04.2020		**Пятница 17.04.2020**		**Суббота 18.04.2020**	
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 2 подхода	20 раз	Приседания 2 подхода	20 раз	Приседания 2 подхода	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	**135 мин**	**Основная часть**	**135 мин**	**Основная часть**	**135 мин**
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.1-1.2	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.5-1.6	30 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.9	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
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
Юрьев А.А.- «Пулевая спортивная стрельба» раздел2 гл.3	15 мин	Юрьев А.А.- «Пулевая спортивная стрельба» раздел3 гл.1	15 мин	Юрьев А.А.- «Пулевая спортивная стрельба» раздел3 гл.2	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»
http://www.shooting-ua.com/books/book_111.htm Юрьев А.А. «Пулевая спортивная стрельба»

Тренировочная нагрузка группы Т-4 (предспортивная) выполнена в полном объеме в размере 18 часов

Тренер Крылова Е.В.