

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения пулевой стрельбы группы ТЭ-1(П) в количестве 8 человек на период с 20.04 по 26.04.2020г.

Тренер Захарченков А.И.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть 15 мин.		
Бег на месте Наклоны вперед и в стороны Приседания Отжимания	2 мин. 20 раз 20 раз 20 раз	легкий бег или ходьба в быстром темпе ноги прямые, на ширине плеч без нагрузки сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Основная часть 80 мин.		
Изучение правил проведения соревнований по стрельбе из винтовки	20 мин.	параграф 7.2
Упражнения на укрепление мышц спины	3x15 раз	из положения лежа на груди, руки вдоль туловища, подъем ног и головы одновременно с выдохом
Изучение правил проведения соревнований по стрельбе из винтовки	20 мин.	параграф 7.4
Упражнения на укрепление мускулатуры корпуса	3x15 раз	Лежа на спине, руки вдоль корпуса, приподнять прямые ноги на 15 - 20 см. от пола , на вдохе медленно согнуть и на выдохе медленно выпрямить до исходного положения
Заключительная часть 5 мин.		
Бег на месте Растяжка	2 мин. 3 мин.	легкий бег или ходьба в быстром темпе сидя, ноги широко расставлены, поочередные наклоны то к одной, то к другой ноге

С 20.04 по 24.04.2020 г. тренировочная нагрузка группы ЕЭ-1(П) выполнена в полном объёме в размере 12 часов