

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
пулевой стрельбы группы НП-1 (с2) в количестве 10 человек и ТЭ-2 (с2) в
количестве 6 человек на период с 07.02 по 13.02.2022г.

Тренер Гончаров В. А.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть 25 мин.		
Бег на месте Суставная разминка	15 мин. 10 мин.	легкий бег или ходьба в быстром темпе Вращения в кистях, локтях, плечах. Наклоны и вращения головы. Круговые движения корпусом. Не полные сгибания-разгибания коленей. Наклоны корпуса.
Основная часть 1 час 40 мин.		
Упражнения на координацию	15 мин.	ИП стоя, ноги вместе: с закрытыми глазами продолжительное удержание равновесия. Из этого положения подняться на носки: продолжительное удержание равновесия. Устойчивость на одной ноге: с открытыми и закрытыми глазами.
Тренировка на укрепление и выносливость мышц плеча	8 x 5мин	Изготовка для стрельбы из пистолета: удержание правой и левой руки поочерёдно.
Упражнения на укрепление мышц рук и ног	3x10/20раз 3x10/20раз	Упор лёжа: отжимания от пола. Для мужчин + подтягивания на турнике. Приседания без нагрузки.
Упражнения на укрепление мышц спины	3 x 15 раз	Из положения лежа на груди, руки вдоль туловища, подъем ног и рук одновременно с выдохом
Планка в динамике	3x10раз	Упор лёжа на логтях: поочерёдно махи ногами вверх.
Упражнения на укрепление мускулатуры корпуса	3 x 15 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

	3 x 15 раз	положения Лёжа на спине, ноги закреплены, скручивание корпуса.
Заключительная часть 30 мин.		
Бег на месте Растяжка	10 мин. 10 мин	легкий бег или ходьба в быстром темпе сидя, ноги широко расставлены, поочередные наклоны то к одной, то к другой ноге
Расслабление	10мин.	Лёжа на спине, глаза закрыты, спокойное дыхание.

Тренировочная нагрузка групп НП и ТЭ выполнена в полном объёме.