

План дистанционных тренировочных занятий по виду спорта «Пулевая стрельба»

Тренер: Крылов Д.Г.

Дата проведения: 02 февраля 2022 – 06 февраля 2022 года

Продолжительность занятий: 1 час (60 минут)

Группа: НП-1 С2

Инвентарь: Скакалка, кистевой эспандер, гантели по 1 кг.

<b>Среда 2.02.2022</b>	
<b><u>Разминка</u></b>	<b><u>10 мин</u></b>
Ходьба на месте	2 мин
Бег на месте	3 мин
Приседания	20 раз
Наклоны	20 раз
Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин
<b><u>Основная часть</u></b>	<b><u>45 мин</u></b>
СФП (3 подхода):	<b><u>45 мин</u></b>
Упражнения на устойчивость	10 раз
Упражнения на развитие координации	10 раз
<b><u>Заключительная</u></b>	<b><u>5 мин</u></b>
Ходьба на месте	3 мин.
Бег на месте	2 мин.

<b>Четверг 3.02.2022</b>		<b>Пятница 4.02.2022</b>		<b>Суббота 5.02.2022</b>	
<b><u>Разминка</u></b>	<b><u>10 мин</u></b>	<b><u>Разминка</u></b>	<b><u>10 мин</u></b>	<b><u>Подготовительная часть</u></b>	<b><u>10 мин</u></b>
Ходьба на месте	5 мин	Ходьба на месте	5 мин	Опрос по пройденным темам,	10мин.
Бег на месте	3 мин	Бег на месте	3 мин	объявление темы занятия.	
Приседания	20 раз	Приседания	20 раз	<b><u>Основная часть</u></b>	<b><u>45 мин</u></b>
Наклоны	20 раз	Наклоны	20 раз	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»	45 мин
Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	<b><u>Заключительная</u></b>	<b><u>5 мин</u></b>

<b>Основная часть</b>	<b>45 мин</b>	<b>Основная часть</b>	<b>45 мин</b>	Подведение итогов занятия,	
<b>ОФП (3 подхода):</b>	<b>45 мин</b>	<b>СФП (3 подхода):</b>	<b>45 мин</b>	ответ на вопросы	
Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз	Упражнения на устойчивость	10 раз		
Прыжки на скакалке	1 мин	Упражнения на развитие координации	10 раз		
Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз	<b>Заключительная</b>	<b>5 мин</b>		
Растяжка	5 мин	Ходьба на месте	3 мин		
<b>Заключительная</b>	<b>5 мин</b>	Бег на месте	2 мин		
Ходьба на месте	3 мин				
Бег на месте	2 мин				

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения «Пулевой стрельбы» группы НП-1 С2 в количестве 12 человек на период с 31.01.2022 по 05.02.2022 выполнен в полном объеме. Тренер Крылов Д.Г.