

План дистанционных тренировочных занятий по виду спорта «Пулевая стрельба»

Тренер: Крылова Е.В.

Дата проведения: 02 февраля 2022 – 06 февраля 2022 года

Продолжительность занятий: 2 часа (120 минут)

Группа: Т-2 (спортивная)

Инвентарь: фитнесковрик, скакалка, кистевой эспандер, гантели по 1 кг.

<b>Среда</b> <b>02.02.2022 2 часа (120 мин.)</b>	
<b>Разминка</b>	<b>10 мин</b>
Ходьба на месте	1 мин
Бег на месте	3 мин
Приседания	2 подхода по 15 раз
Наклоны(вправо-влево)	10 раз
Упражнение «Планка»	3 подхода по 1 мин
<b>Основная часть</b>	<b>105 мин</b>
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3.7-3.9	15 мин
СФП (3 подхода):	30 мин
Упражнения на устойчивость	10 раз
Упражнения на развитие координации	10 раз
Силовая подготовка	10 раз
Укрепление мускулатуры корпуса	10 раз
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3.10	15 мин
ОФП (2 подхода):	25 мин
Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	2 подхода по 10 раз
Прыжки на скакалке	1 мин
Упражнение на пресс (подъем туловища)	2 подхода по 15 раз
Растяжка	3 подхода
Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	20 мин
<b>Заключительная</b>	<b>5 мин</b>
Бег на месте	2 мин
Ходьба на месте	3 мин

<b>Четверг</b> <b>03.02.2022 2 часа (120мин.)</b>		<b>Пятница</b> <b>04.02.2022 2 часа (120 мин.)</b>		<b>Суббота</b> <b>05.02.2022 4 часа ( 2 раза по 120 мин.)</b>	
<b>Разминка</b>	<b>10 мин</b>	<b>Разминка</b>	<b>10 мин</b>	<b>Разминка</b>	<b>10 мин</b>
Ходьба на месте	1 мин	Ходьба на месте	1 мин	Ходьба на месте	1 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
<b>Основная часть</b>	<b>105 мин</b>	<b>Основная часть</b>	<b>105 мин</b>	<b>Основная часть</b>	<b>105 мин</b>
Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.1-1.2	15 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.5-1.6	15 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.9	15 мин
СФП (3 подхода):	30 мин	СФП (3 подхода):	30 мин	СФП (3 подхода):	30 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 1.3-1.4	15 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 1.7-1.8	15 мин	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункт 1.10-1.11	15 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	50 раз	Прыжки на скакалке	50 раз	Прыжки на скакалке	50 раз
Упражнение на пресс (подъем туловища)	30 раз	Упражнение на пресс (подъем туловища)	30 раз	Упражнение на пресс (подъем туловища)	30 раз
Растяжка	5 мин	Растяжка	5 мин	Растяжка	5 мин
Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	20 мин	Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	20 мин	Антидопинговый онлайн курс РУСАДА	20 мин
<b>Заключительная</b>	<b>5 мин</b>	<b>Заключительная</b>	<b>5 мин</b>	<b>Заключительная</b>	<b>5 мин</b>
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-2 (спортивная) в количестве 10 человек на период с 31.01.2022 по 05.02.2022 выполнен в полном объеме. Тренер Крылова Е.В.