

План дистанционных тренировочных занятий по виду спорта «Пулевая стрельба»

Тренер: Крылова Е.В.

Дата проведения: 07 февраля 2022 – 13 февраля 2022 года

Продолжительность занятий: 2 часа (120 минут)

Группа: ТЭ-2 (спортивная)

Инвентарь: коврик, скакалка, кистевой эспандер, резиновый жгут, гантели по 1 кг.

| Понедельник 07.02.2022 2 часа(120 мин) | | Вторник 08.02.2022 2 часа(120 мин) | | Среда 09.02.2022 2 часа(120мин) | |
|--|----------------|---|----------------|--|----------------|
| Разминка | 10 мин | Разминка | 10 мин | Разминка | 10 мин |
| 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 | 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 | 105 мин | Основная часть | 105 мин | Основная часть | 105 мин |
| Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 2.5 | 15 мин | Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3-3.4 | 15 мин | Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3.7-3.9 | 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»: пункты 2.6-2.7 | 10 мин | Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункт 3.5-3.6 | 10 мин | Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»: пункты 3.10 | 10 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 | 10 мин | Антидопинговый онлайн курс РУСАДА | 10 мин | Антидопинговый онлайн курс РУСАДА | 10 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 10.02.2022 2 часа(120мин) | | Пятница 11.02.2022 2 часа(120мин) | | Суббота 12.02.2022 4 часа (2раза по 120мин) | |
|--|----------------|--|----------------|---|----------------|
| Разминка | 10 мин | Разминка | 10 мин | Разминка | 10 мин |
| 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 |
| Основная часть | 105 мин | Основная часть | 105 мин | Основная часть | 105 мин |
| 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 | 15 мин | Антидопинговый онлайн курс РУСАДА | 15 мин | Антидопинговый онлайн курс РУСАДА | 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»

<https://rusada.ru/education/online-training/> Антидопинговый онлайн курс РУСАДА

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения «Пулевой стрельбы» группы ТЭ-2 (спортивная) в количестве 10 человек на период с 07.02.2022 по 12.02.2022 выполнен в полном объеме. Тренер Крылова Е.В.