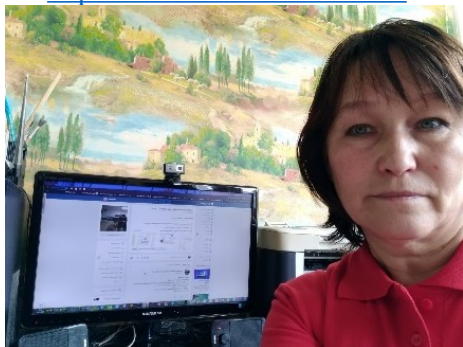


Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя по пулевой стрельбе Малининой Л.Н.

Задания учащиеся получают в контакте через группу Пулевая стрельба Дворец спорта «Олимп».
Источник: <https://vk.com/club189902493>



Практическое задание:

1) Выполнение удержания предмета весом 1 кг и обводить линии, начерченные на закрепленном на стене листе бумаги поочередно правой и левой рукой. Каждый рисунок по 10-15 раз. Общее время 30 минут.



2) Выполнение удержания предмета весом 1 кг в правой и левой руке на возрастание: 30 сек, 40, 50, 60, 70, 80, 90 сек. И на убывание: 90 сек, 80, 70, 60, 50, 40, 30 сек. СОГ- 3 доводят до 60 секунд и обратно - 3 подхода. СОГ 6 и 7 – 5 подходов.



3) Использование резинового бинта в вертикальной плоскости (один конец прикрепляется к запястью рабочей руки, а другой к ноге). Подъемы руки – 5 раз, на 6 задержать на 15-30 секунд (от возраста). Делаем 10 раз. Подходов – 5-8 (от возраста)



4) Выполнение общефизических упражнений методом круговой тренировки.

Источник: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>



5) Упражнения на равновесие:

- «цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге);
- «ласточка» - и.п. - основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова понята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

