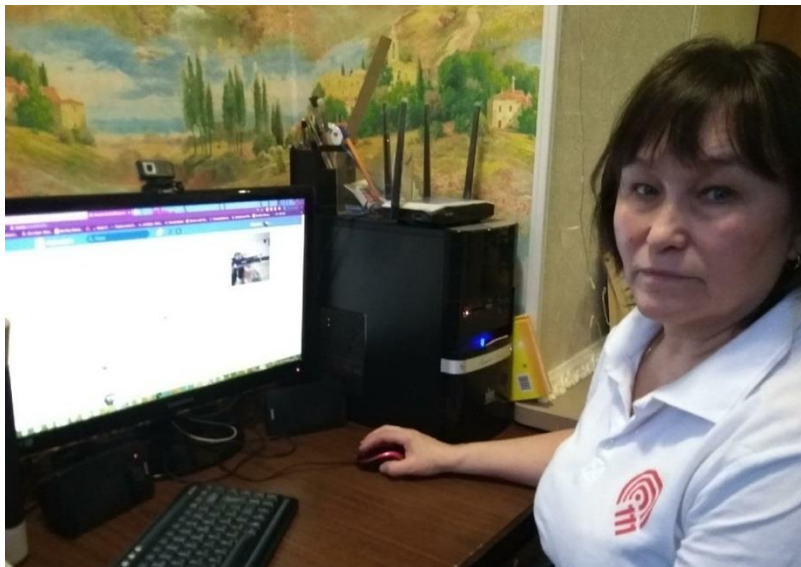


Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя по пулевой стрельбе Малининой Л.Н.

Каждый день даю задания в контакте, в группе Пулевая стрельба Дворец спорта «Олимп». Источник: <https://vk.com/club189902493> Общаемся по скайпу у кого он установлен.



Группа СОГ 3 занимается 3 раза в неделю. СОГ 6, СОГ 7 5 раз в неделю.

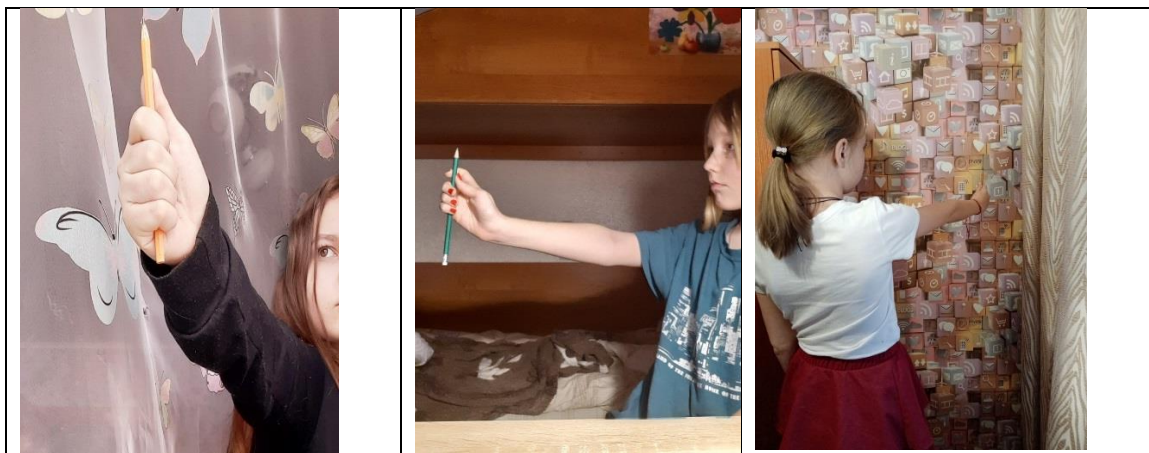
По теории разбирали самые распространённые ошибки в стрельбе из пистолета.

Практическое задание:

Для группы СОГ 3

1) Для того, чтобы закрепить в памяти важность фокусировке на мушке есть полезное для стрелков упражнение - держать на вытянутой руке карандаш или ручку кончиком вверх, выбрать вдали за ним какую-нибудь мишень и фокусироваться то на кончике карандаша или ручки, то на мишени.

2) Для тренировки правильного нажатия на спусковой крючок можно взять автоматическую ручку и держать её в руке так, чтобы кнопка ручки была от вас отвернута, положите на нее указательный палец - как на курок. Медленно и плавно нажимать на кнопку, пока она не щелкнет, при этом не перемещая остальные части вашей руки. Это действие симулирует нажатие на спусковой крючок до выстрела. Медленно отожмите кнопку до щелчка - как при возврате спускового крючка.

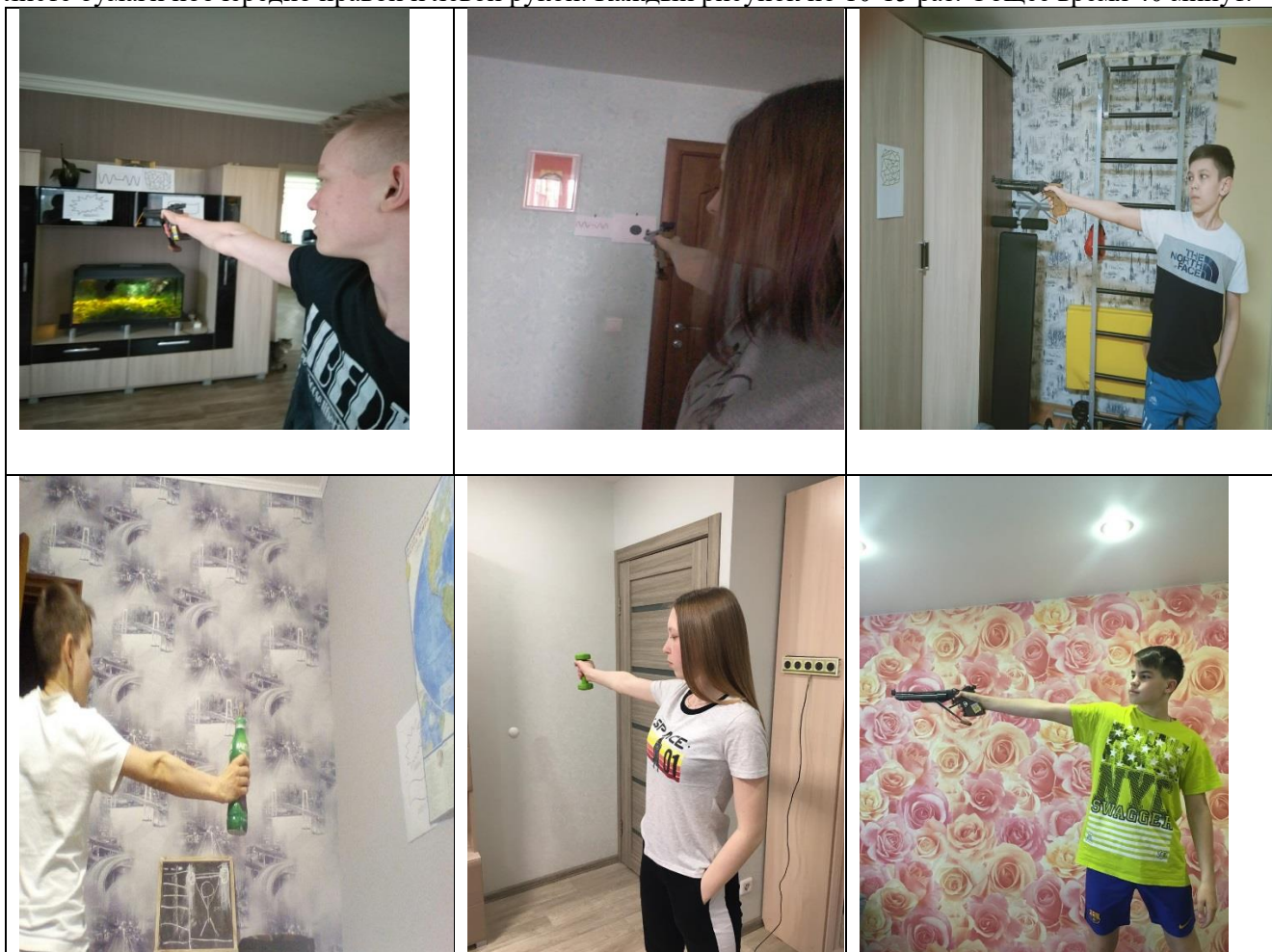




Для группы СОГ 6, СОГ 7

3) Выполнение удержания предмета весом 1 кг в правой и левой руке. 3-5 подходов. СОГ 3 - 3 подхода, СОГ - 6 и 7 до 5 подходов. Один подход состоит из удержания в каждой руке по времени: 30 секунд - 10 подъёмов. Между подходами отдых 3 минуты.

4) Выполнение удержания предмета весом 1 кг и обводить линии, начерченные на закреплённом на стене листе бумаги поочерёдно правой и левой рукой. Каждый рисунок по 10-15 раз. Общее время 40 минут.



4) Выполнение круговой тренировки для СОГ 3, СОГ 6, СОГ 7 - 3 раза в неделю.

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

