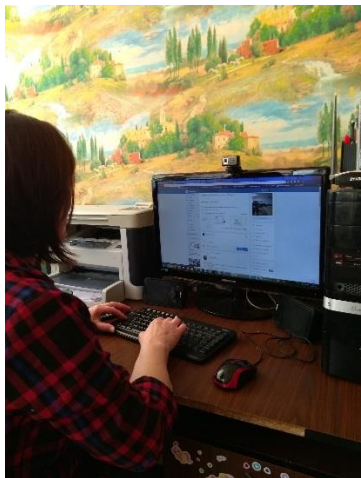


## Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя по пулевой стрельбе Малининой Л.Н.

Задания на каждый день в контакте, в группе Пулевая стрельба Дворец спорта «Олимп». Источник:  
<https://vk.com/club189902493>



### Практическое задание:

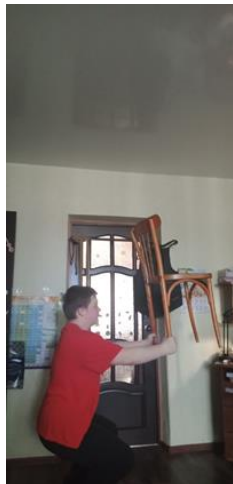
1) Удержание с приседанием. Выполнение удержания предмета весом 1 кг в правой и левой руке. 3-5 подходов (в зависимости от возраста).

Один подход состоит из удержания в каждой руке по времени: СОГ 3 - 30 секунд, СОГ 6 и 7 – 60 секунд, далее 2 приседания со стулом. И так 10 подъёмов и 20 приседаний. Между подходами отдых 5 минут.

Приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение держа стул на вытянутых руках: на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми.

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) Выполнение ОФП методом круговой тренировки.

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





#### 4) Упражнения на равновесие:

- «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;
- «цапля» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге);
- «пистолетик» - и.п. - основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

