

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 в правой и левой руке. 3-5 подходов (в зависимости от возраста). 1 подход состоит из удержания в каждой руке по времени: 30-60 секунд (тоже от возраста) - 10 подъёмов. Между подходами отдых 3 минуты.
- 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. Младшие доводят до 60 секунд и обратно - 3 подхода. Старшие – 5 подходов.
- 3) 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 30 минут.



- 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);
- «пистолетик» - и.п. - основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;
- «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;

