

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

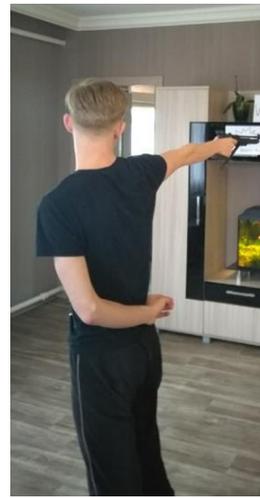
Задания учащиеся получают в контакте через группу Пулевая стрельба Дворец спорта «Олимп».
Источник: <https://vk.com/club189902493>



Практическое задание:

- 1) Выполнение удержания предмета весом 1 кг в правой и левой руке. 3- 5 подходов. Один подход состоит из удержания в каждой руке по времени: 30-60 секунд - 10 подъёмов. Между подходами отдых 3 минуты.
- 2) 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.
- 3) 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) Общефизические упражнения применяют для всестороннего развития мышц тела.

- приседания на двух ногах и возвращение в исходное положение; на счет 1-2 присесть, 3-4 подняться, выполнять упражнение очень медленно, доведя счет до 6-ти, 8-ми; то же со стулом на вытянутых руках.



4) Упражнения на равновесие:

- стояние на одной ноге с растяжкой грушевидной мышцы. Встать на одну ногу. Положить лодыжку другой ноги выше колена стоящей ноги и отклонять таз назад, как будто садитесь на стул. Продолжать садиться, пока не почувствуете напряжение на другой стороне бедра (до 30-ти секунд на каждой ноге);

- «цапля» - стоять на одной ноге, руки вдоль тела, не касаясь его. Туловище и голова прямо, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге);

- «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;

