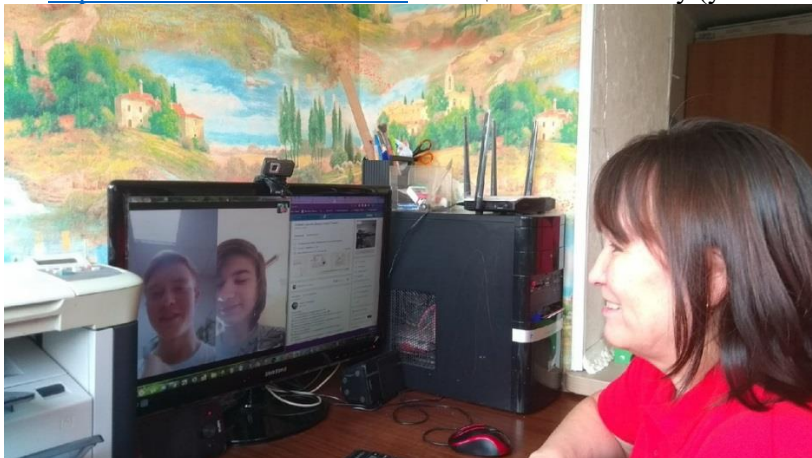


## Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя по пулевой стрельбе Малининой Л.Н.

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).

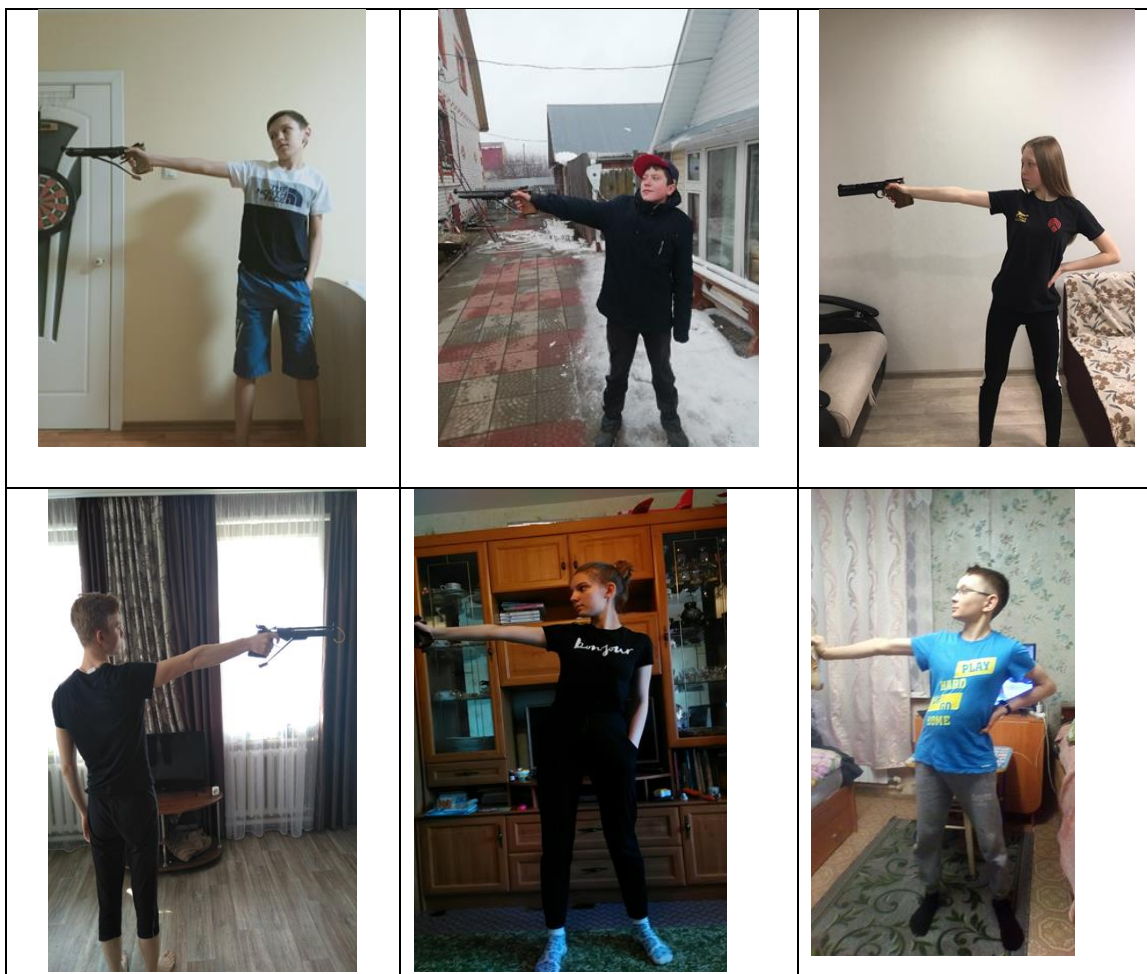


Группа СОГ 3 занимается 3 раза в неделю. СОГ 6, СОГ 7 5 раз в неделю.  
Даю разные задания по теории.

Практическое задание:

1) Выполнение удержания предмета весом 1 кг в правой и левой руке. 5-10 подходов. СОГ 3 - 5 подходов, СОГ - 6 и 7 до 10 подходов. 1 подход состоит из удержания в каждой руке по времени: 30 секунд, 1 минута, 1,5 минуты, 2 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. СОГ- 3 доводят до 60 секунд и обратно, 3 подхода. СОГ 6 и 7 – 5 подходов.



4) Выполнение круговой тренировки. Желательно 3 раза в неделю.  
Источник: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>



5) Упражнения на равновесие каждый день. Информация – в группе Вконтакте:  
<https://vk.com/club189902493>

