

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:
Группа СОГ-3

- 1) 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) Выполнение удержания предмета весом 1 кг в правой и левой руке. 3 подхода. Один подход состоит из удержания в каждой руке по времени: 30 секунд - 10 подъёмов. Между подходами отдых 3 минуты.
- 4) Выполнение общефизических упражнений методом круговой тренировки.

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



Группа СОГ-6

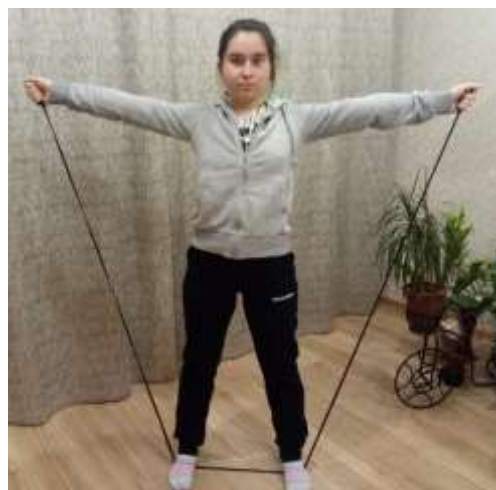
1) Использование резинового бинта в вертикальной плоскости (один конец прикрепляется к запястью рабочей руки, а другой к ноге). Подъемы руки – 5 раз, на 6 задержать на 15-30 секунд (от возраста). Делаем 10 раз. Подходов – 5-8 (от возраста)

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 в правой и левой руке. 5-10 подходов, 1 подход состоит из удержания в каждой руке по времени: 30 секунд, 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты.

4) Выполнение общефизических упражнений методом круговой тренировки.

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



Группа СОГ-7

