

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 поочередно 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.



- 4) Выполнение ОФП методом круговой тренировки.

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



5) 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;

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



4) Выполнение сложных по координации упражнений:

и.п. - основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны:

левое по часовой стрелке, правое против часовой;

и.п. - основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой - против).

