**План тренировочных занятий с 6 по 30 апреля 2020г.**

Тренер-преподаватель: Махмудова З.М.

Вид спорта: пулевая стрельба

Группа: СОГ

06.04.2020г.

Теоретическое задание: прочитать, сделать конспект на тему: История пулевой стрельбы (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

07.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: История развития пулевой стрельбы в Республике Саха (Якутия) (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

08.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Дыхание стрелка (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

09.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать про технику безопасности обращения с оружием (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

10.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Основные части пневматической винтовки (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

11.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Техника стрельбы (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

13.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Выдающиеся спортсмены – стрелки (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

14.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Понятие о физической подготовке, характеристика основных физических качеств, особенности их развития (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

15.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Личная гигиена (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

16.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Режим дня, питания и сна (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

17.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Точность воспроизведения движений и положений тела при стрельбе (самостоятельная работа, интернет-ресурс)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

18.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью, сделать конспект на тему: Применение мысленной тренировки в стрельбе (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

20.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью, сделать конспект на тему: Примеры концентрации и техника прицеливания сильнейших стрелков мира (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут

21.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Особенности анализа координации спортсменов-стрелков (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

# 22.04.2020г

# Теоретическое задание – прочитать статью: Требования к изготовке для стрельбы стоя (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

23.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Трудности в волевых действиях у начинающих стрелков (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

24.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Выдержка и самообладание, так необходимое стрелкам (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

25.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Психологические проблемы присущие спортивной стрельбе (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

27.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Нажим на спуск между ударами сердца при стрельбе из винтовки (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

28.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Прицеливание и модель выстрела (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

29.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью Значение физической подготовки для стрелков (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Отжимание – 3 подхода по 12 раз (между подходами отдых 30с.)

Приседание – 4 подхода по 10 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Стойка на одной ноге – 2 подхода по 5 минут (на каждую ногу)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).

30.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать, сделать конспект на тему: Вредные стрелковые рефлексы феномен «дерганья» за спуск и его последствия (самостоятельная работа, интернет-ресурс shooting-ua.com)

Разминка (не менее 10 минут)

Пресс – 3 подхода по 15 раз (между подходами отдых 30с.-1 минута)

Упражнения для рук с гантелями (бутылка с водой):

Разведение рук с гантелями – 12 повторений (отдых 1 минута)

Поднятие рук с гантелями перед собой – 12 повторений (отдых 1 минута)

Прыжки на скакалке – 25 раз

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут).