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

Тренер-преподаватель: Махмудова З.М.

Вид спорта: пулевая стрельба

Группа: УТГ-2

06.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Использование аутогенной тренировки для самовнушения (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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

07.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Координация действий: устойчивость – прицеливание – спуск курка (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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

08.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Психология подсознательной подготовки стрелка (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).

Аутотренинг (30-45 минут)

09.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Какова воля, таков и стрелок (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).

Аутотренинг (30-45 минут)

10.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Путь стрелка и спортивная психология(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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

11.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Комплекс формул успокаивающей части психорегулирующей тренировки (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).

Аутотренинг (30-45 минут)

13.04.2020г.

Теоретическое задание – прочитать статью: Стартовые состояния и и предстартовая подготовка 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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

14.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

15.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

16.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

17.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

18.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

20.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

21.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

22.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

23.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

24.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

25.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

27.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

28.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).

29.04.2020г.

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 – 3 подхода по 5 минут (с закрытыми глазами)

Планка – 30сек по 3 подхода

Растягивающие упражнения (не менее 10 минут)

Аутотренинг (30 - 45 минут).

30.04.2020г.

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).

Аутотренинг (30-45 минут).