|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – НП-2

Вид спорта пулевая стрельба

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища. | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление локтевых и плечевых суставов и позвоночника; целенаправленное воздействие на необходимую группу мышц ; развитие силовых и координационных способностей. **Разминка**-бег на месте; прыжки на скакалке; имитация прыжков на скакалке 15 мин. до ЧСС 90-100 уд/мин. Упражнения на гибкость: наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения руками, махи ногами – 15 мин.  **Основная часть**: Статические упражнения - (стульчик у стены, в выпаде)  Планки различные: на прямых руках, на локтях Силовые упражнения  1)Вынос бедра из выпада с предметом ( вес 3 кг) 2)Присед на одной ноге на опору и без 10+10 раз 3)Выпрыгивания из полуприседа вверх 20раз с предметом 3 кг  4)Полные приседания 30 раз с предметом 3 кг  3 серии, отдых 5 мин.  1) «ягодичный» мостик с опорой на 2 и 1 ногу  (лёжа на спине подъем таза) 1мин. Эспандер (резиновая лента) 1) Разведение рук с эспандером 15раз 2)Горизонтальная тяга к поясу20 раз 3)Разгибание (спины)20 раз  3 серии, отдых 5 мин. отжимания 20 раз ;   * подъем корпуса лежа на спине 20 раз ; * отжимания сзади от лавки/стула/дивана 20 раз; * подъем ног лежа на спине 20 раз   **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания) .Упражнения pilates 5-10 мин.  Измерении ЧСС, правила личной гигиены  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видеои фото материалов по истории пулевой стрельбы.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление мышц ног, пресса и поясничного отдела позвоночника.  **Разминка**-бег на месте; прыжки на скакалке; имитация прыжков на скакалке 15 мин. до ЧСС 90-100 уд/мин. Упражнения на гибкость: наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения руками, махи ногами – 15 мин.  **Основная часть**: Статические упражнения: Удержание гантели на выпрямленных руках  Ю-9 мин. Д-6 мин. -3 серии, отдых 5 мин., во время отдыха выполнять расслабляющие упражнения для плечевого корпуса и глаз.  Упражнения:   1. Отжимания Ю-30 раз, Д-20 раз; 2. Упражнения на пресс из положения лёжа – 40 раз. 3. Приседания с гантелями 3 кг – 30 раз;   Отдых 5 мин., 5 серий  В положении лежа на спине «паучок».  **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин.  Измерении ЧСС, правила личной гигиены  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по истории пулевой стрельбы.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото материалов упражнений на развитие гибкости.  **Разминка**-бег на месте; прыжки на скакалке; имитация прыжков на скакалке 15 мин. до ЧСС 90-100 уд/мин. Упражнения на гибкость: наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения руками, махи ногами, перекаты на стопах – 15 мин. **Основная часть**: Упражнения-и.п. лёжа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног, касание локтя колен «книжка», «ножницы», перекат на спине в группировке, подъем ног 90 градусов, между упражнениями выполнять «паучок» -расслабление стоп и кистей  Планки различные: на прямых руках, на локтях до 40 сек. все упражнения выполнять по 40 раз., 5 серий, отдых 5 мин.  Упражнения в положение «на животе», махи прямыми ногами, упражнение «рыбка», «кошечка», «собака» по 30 раз. 5 серий,  «ягодичный» мостик с опорой на 2 и 1 ногу  (лёжа на спине подъем таза) 1мин.  отдых 5 мин. «паучок».  **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин. Измерении ЧСС, правила личной гигиены  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по технике стрельбы из пневматического пистолета.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Выходной | |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление локтевых и плечевых суставов: целенаправленное воздействие на необходимую группу мышц, развитие силовых и координационных способностей.  **Разминка**-бег на месте; прыжки на скакалке; имитация прыжков на скакалке 15 мин. до ЧСС 90-100 уд/мин. Упражнения на гибкость: наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения руками, махи ногами, перекаты на стопах – 15  **2.** Основная часть. Круговая тренировка с предметом ( гантель, утюг, бутылка с водой). Упражнения выполняются 30 сек., отдых 5 мин между сериями.   1. Приседания с предметом; 2. подъем корпуса лежа на спине с предметом; 3. опускание на локти в упоре лежа; 4. «велосипед»; 5. отжимания сзади от лавки/стула/дивана; 6. подъем ног лежа на спине; 7. и.п. стоя, подъем прямых рук с предметом 8. удержание предмета на вытянутой руке.   **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин. Измерении ЧСС, правила личной гигиены  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по технике стрельбы из пневматического пистолета.  Ведение дневника самоконтроля  . |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление мышц ног, пресса и поясничного отдела позвоночника.  **Разминка**-бег на месте; прыжки на скакалке; имитация прыжков на скакалке 15 мин. До ЧСС 90-100 уд/мин. Упражнения на гибкость: наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения руками, махи ногами – 15 мин.  **Основная часть**: Статические упражнения: Удержание гантели на выпрямленных руках  Ю-7 мин. Д 5 мин. -3 серии, отдых 5 мин., во время отдыха выполнять расслабляющие упражнения для плечевого корпуса и глаз.  Упражнения:   1. Отжимания Ю-20 раз, Д-15 раз; 2. Упражнения на пресс из положения лёжа – 30 раз. 3. Приседания с гантелями 1 кг – 30 раз;   Отдых 5 мин. В положении лежа на спине «паучок» - 3 серии  **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин.  Измерении ЧСС, правила личной гигиены  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по истории пулевой стрельбы.  Ведение дневника самоконтроля.  . |
|  | Занятие № 6 согласно расписания | Развитие силы и выносливости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  Просмотр видео и фото материалов упражнений на укрепление мышц ног, пресса и поясничного отдела позвоночника.  **Разминка**-бег на месте; прыжки на скакалке; имитация прыжков на скакалке 15 мин. До ЧСС 90-100 уд/мин. Упражнения на гибкость: наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения руками, махи ногами – 15 мин.  **Основная часть**: Статические упражнения: Удержание гантели на выпрямленных руках  Ю-7 мин. Д 5 мин. -3 серии, отдых 5 мин., во время отдыха выполнять расслабляющие упражнения для плечевого корпуса и глаз.  Упражнения:   1. Отжимания Ю-20 раз, Д-15 раз; 2. Упражнения на пресс из положения лёжа – 30 раз. 3. Приседания с гантелями 1 кг – 30 раз;   Отдых 5 мин. В положении лежа на спине «паучок» - 3 серии  **Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Упражнения pilates 5-10 мин.  Измерении ЧСС, правила личной гигиены  **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по истории пулевой стрельбы.  Ведение дневника самоконтроля. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** | |