**План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ-3(СС)

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 локтяхСиловые упражнения1)Вынос бедра из выпада с предметом (вес 3 кг)2)Отжимания от стенки 10 раз.Отжимания от стенки с хлопком в И.П. – 10 разОтжимания от стенки из и.п. спиной к стене с разворотом-10 раз3)Выпрыгивания из полуприседа вверх 2х20 раз с предметом 3 кг 4)Полные приседания 3х10 раз с предметом 3 кг3 серии, отдых 5 мин.1) и.п.- лежа на спине «ягодичный» мостик с опорой на 2 и 1 ногу(лёжа на спине подъем таза) 1мин.Эспандер (резиновая лента)1) Разведение рук с эспандером 2х15раз2)Горизонтальная тяга к поясу2х20 раз3)Разгибание (спины)2х20 раз 3 серии, отдых 5 мин.отжимания 2х20 раз ;* подъем корпуса лежа на спине 2х20 раз ;
* отжимания сзади от лавки/стула/дивана 20 раз;
* подъем ног лежа на спине 2х20 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-15 мин. Д-10 мин. -3 серии, отдых 5 мин., во время отдыха выполнять расслабляющие упражнения для плечевого корпуса и глаз.Упражнения:1. Отжимания Ю-3х20 раз, Д-3х15 раз;
2. Упражнения на пресс из положения лёжа подъем ног – 4х10 раз.
3. Приседания с гантелями 3 кг – 3х10 раз;

Отдых 5 мин., 5 серийВ 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 кистейПланки 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-2х20 раз, Д-2х15 раз;
2. Упражнения на пресс из положения лёжа, подъем ног 2х30 раз.
3. Приседания с гантелями 1 кг – 2х30 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** |