

## ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта **Пулевая стрельба**  
 группа **ТГ-1, ТГ-2, ТГ-4**  
 дата занятия **23-27 ноября 2020 г.**  
**Ф.И. О. тренера** Акишев А.К.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.</b>	
<p>Общефизическая разминка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В положении «стойка ноги врозь», круговые движения туловища попеременно в правую и левую стороны.</li> <li>2. Ходьба на внешней части стопы.</li> <li>3. Круговые движения кистями рук.</li> <li>4. Поднимание на носки с гантелями.</li> <li>5. В положении «стоя» пружинящие наклоны вперед, то же в положении сидя.</li> <li>6. Упражнение «пистолетик»: и.п. – основная стойка; руки вытянуты вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу повторить приседание.</li> </ol>	<p>Разогреть мышцы для последующей специальной физической подготовки.</p>
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 90 мин.</b>	
<p>Специальная физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Изготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержание позы изготовки с оружием на уменьшенной площади опоры;</li> <li>- и.п. – «руки на пояс»; стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать упражнение, сменив ногу.</li> <li>- Выполнять долгие прицеливания, позволяя остальному телу расслабиться.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Прицеливание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание утяжеления на вытянутой руке на фоне стены без точки прицеливания;</li> <li>- Удержание на вытянутой руке емкости с водой с минимальной амплитудой колебаний, находясь на качающейся платформе.</li> <li>- Выполнять долгие прицеливания, стараясь быть как можно более устойчивым.</li> </ul> </li> <li>3. <b>Управление спуском:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воссоздание <i>мысленного образа</i> обработки спускового крючка для производства выстрела;</li> <li>- имитация нажатия спускового крючка с одновременным закреплением лучезапястного сустава;</li> <li>- сгибание и разгибание указательного пальца вытянутой руки, имитируя выполнение спуска,</li> </ul> </li> </ol>	<p>Понять, осмыслить, освоить, закрепить навык подготовки выполнения выстрела.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача-подготовить мышцы, внутренние органы к той работе, которая необходима для выполнения выстрела.</li> <li>2. Установка контроля прицеливания, как одного из важнейших элементов производства выстрела.</li> <li>3. Закрепление навыков обработки спуска.</li> </ol>

<p>стараясь, чтобы это движение не влияло на устойчивость оружия.</p> <p><b>4. Дыхание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределение фаз дыхания при выполнении выстрела;</li> <li>- имитация производства выстрела на полувыходе;</li> </ul> <p><b>5. Выполнение выстрела (имитация):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавное движение указательного пальца с замиранием всех остальных частей тела;</li> <li>- длительное удержание оружия с утяжелением с возможно наименьшими колебаниями для развития статической выносливости;</li> <li>- Контроль дыхания в момент нажатия на спусковой крючок;</li> <li>- удержание «оружия» (2-3 сек.) после окончания выполнения выстрела</li> </ul>	<p>4. Цель-выработка динамики дыхания во время выстрела.</p> <p>5. Самоконтроль движения пальца, закрепление кисти в момент выполнения выстрела</p>
<p><b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.</b></p>	
<p><b>1. Выполнение корригирующих упражнений оздоровительной направленности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на перекладине;</li> <li>- в висе повороты туловища вправо-влево;</li> <li>- и.п. – основная стойка; 1-сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2-руки вверх (мышцы напряжены); 3-расслабляя мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4-расслабляя мышцы, «уронить» руки;</li> <li>- и.п. – основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.</li> </ul> <p><b>2. Анализ тренировки с записью в стрелковом дневнике.</b></p>	<p>Ведение дневника. Анализ ошибок</p>

Тренер \_\_\_\_\_ / Акишев А.К./  
*подпись* *ФИО*