Приложение № 4

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**пулевая стрельба в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | Упражнение со скакалкой | | 50 раз |
| Приседание | | 15 раз х 3 подхода |
| Отжимание | | 10 раз х 3 подхода |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе | | 30 выстрелов |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме. | | 60 сек. по 10 подходов. Отдых жду подходами по 5 мин. |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации | | 60 сек. |
| Заполнение дневника | |  |
| Вторник | Полный отдых | | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения со скакалкой | 50 раз | |
| Приседание | 15 раз х 3 подхода | |
| Отжимание | 10 раз х 3 подхода | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов). | 30 выстрелов | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме | 60 сек х 10 подходов  Отдых между подходами 5 мин. | |
| В конце удержание на обратной изготовке для компенсации. | 60 сек. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | Имитация (с оружием или без) упражнения ПП-20 | 50 мин. | |
| Имитация (с оружием или без) упражнения ВП – 20 | 50 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указание** | **Прдолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения со скакалкой | 100 раз | |
| Приседание | 20 раз х 3 подхода | |
| Отжимание | 15 раз х 3 подхода | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе. | 30 выстрелов | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме (20 сек + 40 сек) | 60 сек х 10 подходов  Отдых между подходами 5 мин. | |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации. | 60 сек. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Вторник | *Полный отдых* | | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения на координацию, жонглирование теннисными мячами, | 10 мин. | |
| Упражнения на координацию,ловля отскоков от стены и пола теннисных мячей. | 10 мин. | |
| Упражнения на устойчивость, стойка на одной ноге | 5 мин. | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе. | 30 выстрелов | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме. | 60 сек х 10 подходов | |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации. | 60 сек | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Скакалка | 100 раз | |
| Приседание | 20 раз х 3 подхода | |
| Отжимание | 15 раз х 3 подхода | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов).  Отдых между подходами 5 мин. | 30 выстрелов. | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме (20 сек + 40 сек)х10 раз за подход. | 60 сек х 10 подходов  Отдых между подходами 5 мин. | |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации | 60 сек. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Суббота | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | Имитация (с оружием или без) упражнения ПП-30. | 50 мин. | |
| Имитация (с оружием или без) ВП-20 | 50 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса. | 25 мин. | |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек в течении 10 мин | |
| Медленные отжимания | по 30 сек в течении  10 мин | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка. По окончании холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 45 мин. | |
| При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения | 45 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин. | |
| СФП | Удержание оружия. | 30 сек х 10 подходов | |
| Компенсирующий подход. | 30 сек х 10 подходов | |
| Заминка | Упражнения на расслабление | 5 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. | |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Медленные отжимания | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка. | 45 мин. | |
| Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 10 мин. | |
| При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. | 45 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса. | 25 мин. | |
| ОФП | Медленные приседания. | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Медленные отжимания | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка.  холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 45 мин. | |
| Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 10 мин. | |
| При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. | 45 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. | |
| Контрольная стрельба | Холостая контрольная стрельба. | 1 ч 45 мин | |
| При наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения | 60 выстрелов | |
| При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба. | 1 ч 45 мин | |
| Заминка | Удержания в обратной изготовке и упражнения на расслабление. | 5 мин. | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |