

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
 Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»
 Нифонов В.В.
«18» января 2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения пулевой стрельбе с 18 – 30 января 2022 г. Тренер- преподаватель: Иванова А.Е.

Дата	СОГ	НП-1	ТЭ-1
18.01		Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие длительное нахождение в позе изготвки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания; выполнение «выстрелов» без пульки на укороченной дистанции по мишени «белый лист» Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, бег на месте 5-15 мин, ОРУ 8-12 мин. Комплекс упражнений на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготвке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку
19.01	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов). При отсутствии оружия удержания веса по схеме В конце удержание на обратной изготвке для компенсации Упражнение со скакалкой, приседание, отжимание. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
20.01		Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Планка на логтях. Боковая планка. Упражнение на развитие мышц спины. Скакалка Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготвке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку
21.01	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие выполнение выстрелов без пульки и с пулькой на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и №9	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготвке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Отжимание Пресс

			Упражнение для укрепления мышц спины Упражнение на растяжку
22.01		Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие длительное нахождение в позе изготокви с утяжеленным оружием без прицеливания;	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие длительное нахождение в позе изготокви с утяжеленным оружием без прицеливания;
24.01	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Прицеливание и выполнение холостой стрельбы нескольких серий с коротким отдыхом между ними Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготокви. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготокви. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку
25.01		Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
26.01	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов). При отсутствии оружия удержания веса по схеме В конце удержание на обратной изготокви для компенсации Упражнение со скакалкой, приседание, отжимание. Упражнение на растяжку	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготокви. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготокви. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку
27.01		Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготокви. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготокви. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скакалка Упражнение на растяжку
28.01	Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение на развитие	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ Упражнение для развития мышц

	координацию, равновесие Упражнение для развития мышц спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнение на растяжку	координацию, равновесие длительное нахождение в позе изготки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания; выполнение «выстрелов» без пульки на укороченной дистанции по мишени «белый лист» Упражнение на растяжку	спины, пресс, отжимание, подтягивание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение на растяжку
29.01		Общая разминка: Ходьба на месте ОРУ Упражнение на развитие координацию, равновесие При наличии оружия холостая тренировка, холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения.	Общая разминка: Ходьба на месте, ОРУ При наличии оружия холостая тренировка. Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготке. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. Планка на логтях Боковая планка Скалка Упражнение на растяжку