

«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.



«Утверждаю»

Директор  Нифонов В.В.

ПЛАН

Индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения по пулевой стрельбе с 17 мая по 31 мая 2021 г.

Дата	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
17.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев-5 раз, маль-8 раз по 3 подхода, Пресс 15 раз по 3 подхода. Планка- 30 сек-3 подхода Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ-10мин Упражнение на равновесие и координации – 5-10 мин, Отжимание дев-8 раз, маль-15 раз по 3 подхода. Пресс 20 раз по 3 подхода. Планка -30сек – 3 подхода Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Б Бег на месте-5-15 мин ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации – 5-10 мин Отжимание дев-10 раз, маль-20 раз по 3 подхода. Пресс 25 раз по 3 подхода Планка – 30 сек 3 подхода Растяжка на всех групп мышц
19.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации-5-10 мин. Удержание оружия- 30 мин Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5 - 10 мин. Удержание оружия- 30 мин Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Б Бег на месте-5-15 мин ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации – 5-10 мин Удержание оружия- 30 мин Растяжка на всех групп мышц
21.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации-5- 10 мин. Удержание оружия (гантели, бутылки с водой) – 15 мин Отжимание дев-5 раз, маль-8 раз по 3 подхода, Пресс 15 раз по 3 подхода. Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации – 5 - 10 мин, Удержание оружия (гантели, бутылки с водой) – 15 мин Отжимание дев-8 раз, маль-15 раз по 3 подхода. Пресс 20 раз по 3 подхода. Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Б Бег на месте-5-15 мин ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации –5-10 мин Удержание оружия- 30 мин Отжимание дев-10 раз, маль-20 раз по 3 подхода. Пресс 25 раз по 3 подхода, Растяжка на всех групп мышц
24.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев-5 раз, маль-8 раз по 3 подхода, Пресс 15 раз по 3 подхода. Планка- 30 сек-3 подхода Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ-10мин Упражнение на равновесие и координации – 5-10 мин, Отжимание дев-8 раз, маль-15 раз по 3 подхода. Пресс 20 раз по 3 подхода. Планка -30сек – 3 подхода Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Б Бег на месте-5-15 мин ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации – 5-10 мин Отжимание дев-10 раз, маль-20 раз по 3 подхода. Пресс 25 раз по 3 подхода Планка – 30 сек 3 подхода Растяжка на всех групп мышц
26.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации-5- 10 мин. Упражнения для мышц спины 10 раз – 3 подхода. Планка на локтях- 30 сек по 3 подхода. Боковая планка по 20 сек- 3 подхода	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации-5- 10 мин. Упражнения для мышц спины 10 раз – 3 подхода. Планка на локтях- 30 сек по 3 подхода. Боковая планка по 20 сек- 3 подхода	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации-5- 10 мин. Упражнения для мышц спины 10 раз – 3 подхода. Планка на локтях- 30 сек по 3 подхода. Боковая планка по 20 сек- 3 подхода

28.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации-5- 10 мин. Удержание оружия (гантели, бутылки с водой) – 15 мин отжимание дев-5 раз, маль-8 раз по 3 подхода, Пресс 15 раз по 3 подхода. Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации – 5 - 10 мин, Удержание оружия (гантели, бутылки с водой) – 15 мин Отжимание дев-8 раз, маль-15 раз по 3 подхода. Пресс 20 раз по 3 подхода. Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Б Бег на месте-5-15 мин ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации –5-10 мин Удержание оружия- 30 мин Отжимание дев-10 раз, маль-20 раз по 3 подхода. Пресс 25 раз по 3 подхода, Растяжка на всех групп мышц
31.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -10 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев-5 раз, маль-8 раз по 3 подхода, Пресс 15 раз по 3 подхода. Планка- 30 сек-3 подхода Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ-10мин Упражнение на равновесие и координации – 5-10 мин, Отжимание дев-8 раз, маль-15 раз по 3 подхода. Пресс 20 раз по 3 подхода. Планка -30тсек – 3 подхода Растяжка на всех групп мышц	Ходьба на месте-5 мин. Б Бег на месте-5-15 мин ОРУ-10мин Упражнение на развитие равновесие и координации – 5-10 мин Отжимание дев-10 раз, маль-20 раз по 3 подхода. Пресс 25 раз по 3 подхода Планка – 30 сек 3 подхода Растяжка на всех групп мышц