

«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-5	СОГ-4
18.05.2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев-10 раз, юн - 20 раз по 3 подхода, Упражнение на пресс по 3 подхода. Планка- 60 сек -3 подхода Планка боковая -30 сек – 3 подхода Растяжка на всех групп мышц – 15-20 мин	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин ОРУ-15 мин Упражнение на равновесие и координации – 5-10 мин Отжимание дев-10 раз, юн -20 раз по 3 подхода. Упражнение на пресс по 3 подхода. Планка – 60 сек 3 подхода Планка боковая -30 сек – 3 подхода Растяжка на всех групп мышц – 15-20 мин
19. 05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Удержание оружия – 45 мин (гантели) Холостая стрельба при наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба -15 мин Растяжка- 15-20 мин	
20.05. 2021г	Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев -10 раз, юн – 20 раз -3 подхода Упражнение на пресс- 3 подхода Планка- 60 сек- 3 подхода Боковая планка 30 сек – 3 подхода Упражнение на гибкость- 15-20 мин	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 ми ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Удержание оружия – 60 мин (гантели) Холостая стрельба при наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба -25 мин Растяжка- 15-20 мин
21.05. 2021 г		Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев -10 раз, юн – 20 раз -3 подхода Упражнение на пресс- 3 подхода Планка- 60 сек- 3 подхода Боковая планка 30 сек – 3 подхода Упражнение на гибкость- 15-20 мин
25.05. 2021 г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Удержание оружия – 45 мин (гантели) Холостая стрельба при наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба -15 мин Растяжка- 15-20 мин	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Удержание оружия – 45 мин (гантели) Холостая стрельба при наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба -15 мин Растяжка- 15-20 мин

26.05. 2021г	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Удержание оружия – 45 мин (гантели) Холостая стрельба при наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба -15 мин Растяжка- 15-20 мин	
27.05. 2021г	Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев -10 раз, юн – 20 раз -3 подхода Упражнение на пресс- 3 похода Планка- 60 сек- 3 подхода Боковая планка 30 сек – 3 подхода Упражнение на гибкость- 15-20 мин	Ходьба на месте-5 мин. Бег на месте-5-10 мин. ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Удержание оружия – 45 мин (гантели) Холостая стрельба при наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба -15 мин Растяжка- 15-20 мин
28.05. 2021г		Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) ОРУ -15 мин. Упражнение на равновесие и координации- 5-10 мин. Отжимание дев -10 раз, юн – 20 раз -3 подхода Упражнение на пресс- 3 похода Планка- 60 сек- 3 подхода Боковая планка 30 сек – 3 подхода Упражнение на гибкость- 15-20 мин