

Четверг 10.02.2022		Пятница 11.02.2022		Суббота 12.02.2022	
<u>Разминка</u>	<u>10 мин</u>	<u>Разминка</u>	<u>10 мин</u>	<u>Подготовительная часть</u>	<u>10 мин</u>
Ходьба на месте	5 мин	Ходьба на месте	5 мин	Опрос по пройденным темам,	10мин.
Бег на месте	3 мин	Бег на месте	3 мин	объявление темы занятия.	
Приседания	20 раз	Приседания	20 раз	<u>Основная часть</u>	<u>45 мин</u>
Наклоны	20 раз	Наклоны	20 раз	Изучение правил вида спорта «Пулевая стрельба»	45 мин
Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	Упражнение «Планка» 3 подхода	по 1 мин	<u>Заключительная</u>	<u>5 мин</u>
<u>Основная часть</u>	<u>45 мин</u>	<u>Основная часть</u>	<u>45 мин</u>	Подведение итогов занятия,	
<u>ОФП (3 подхода):</u>	<u>45 мин</u>	<u>СФП (3 подхода):</u>	<u>45 мин</u>	ответ на вопросы	
Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа)	20 раз	Упражнения на устойчивость	10 раз		
Прыжки на скакалке	1 мин	Упражнения на развитие координации	10 раз		
Упражнение на пресс (подъем туловища)	50 раз	<u>Заключительная</u>	<u>5 мин</u>		
Растяжка	5 мин	Ходьба на месте	3 мин		
<u>Заключительная</u>	<u>5 мин</u>	Бег на месте	2 мин		
Ходьба на месте	3 мин				
Бег на месте	2 мин				

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения «Пулевой стрельбы» группы НП-1 С2 в количестве 12 человек на период с 7.02.2022 по 12.02.2022 выполнен в полном объеме. Тренер Крылов Д.Г.