**План дистанционной работы за декабрь 2020-2021 учебный год**

**Группа углубленного уровня 1 года обучения**

**Вид контроля:** прямая трансляция из приложения инстаграмм и Zoom

**Дата:** с 1 по 31 декабря

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План | Содержание |
| 1.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 2.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 3.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 4.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 5.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| Полный отдых | | |
| 7.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 8.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 9.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 10.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 11.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20 |
| 12.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20 |
| Полный отдых | | |
| 14.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 15.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 16.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 17.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 18.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20 |
| 19.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20 |
| Полный отдых | | |
| 21.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 22.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 23.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 24.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 25.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20 |
| 26.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20 |
| Полный отдых | | |
| 28.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 29.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 30.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |
| 31.12 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели. |

Тренер-преподаватель: Николаева А.Е.