**План занятий дистанционного обучения на период с 1 по 28 февраля 2022 года по пулевой стрельбе**

**Группа: БУС-1, БУС-5**

**Тренер-преподаватель – Яковлева Алена Николаевна**

**1.02.2022**

-Гимнастика общеразвивающая – 5 мин

-Приседание с грузом (гантели, специальный жилет, не более 10кг) 12\*4

-Обратное отжимание (от скамьи) 20х7 раз

**3.02.2022**

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 15\*3

-Упражнение на удержание 25 мин.

-Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.

**5.02.2022**

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Упражнение на удержание 25 мин.

-Отжимание (д) лесенка через 3

**7.02.2022**

-ОРУ

-Поднимание туловища из положения лежа на спине – 15\*3

-Упражнение на удержание 25 мин.

-Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.

**9.02.2022**

-ОРУ

-Развитие координации: Приседание на одной ноге, ходьба по линии

-ОФП:

-Поднимание туловища, отжимание в упоре за спиной, упор лежа упор присев, подтягивание. (3-5 кругов на максимум в каждом упражнении)

**11.02.2022**

-Развитие выносливости

-Растягивающие упражнения – 10 мин.

**14.02.2022**

- Теория

**16.02.2022**

-Упражнение на удержание 25 мин.

-Приседание с грузом (гантели, специальный жилет, не более 10кг) 12\*4

-Обратное отжимание (от скамьи) 20х7 раз

**18.02.2022**

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Упражнение на удержание 25 мин.

-Отжимание (д) лесенка через 3

**21.02.2022**

-Развитие выносливости

-Растягивающие упражнения – 10 мин.

**23.02.2022**

-Теория

**25.02.2022**

-Общеразвивающие упражнения – 5 мин.

-Отжимания (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) 15\*3

-Подтягивание на низкой перекладине 5х7 раз

-Упражнение на удержание 25 мин.

 -Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.

**28.02.2022**

-ОФП:

-Поднимание туловища из положения лежа на спине – 15\*3

-Сгибание и разгибание рук в упоре от стула – 20\*3

-Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.