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

**Группа углубленного уровня 1 года обучения**

**Вид контроля:** приложение Zoom онлайн прямой выход

**Дата:** с 11 по 30 января 2021г

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План | Содержание |
| 11.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 12.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 13.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 14.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 15.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20, работа со спуском и дыханием |
| 16.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20, работа со спуском и дыханием |
| Полный отдых | | |
| 18.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 19.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 20.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 21.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 22.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20, работа со спуском и дыханием |
| 23.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20, работа со спуском и дыханием |
| Полный отдых | | |
| 25.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 26.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 27.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 28.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Выполнение холостого выстрела сидя с упора на столе, удержание гантели, работа с дыханием |
| 29.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20, работа со спуском и дыханием |
| 30.01 | Разминка | ОРУ на месте |
| ОФП | Скоростно-силовые упражнения |
| СФП | Упражнения для координации, разнообразные усложненные стойки |
| Стрелковая подготовка | Имитация холостого выстрела упражнения ВП 20, работа со спуском и дыханием |

Тренер-преподаватель: Николаева А.Е.