

СОГЛАСОВАНО:  
Завуч по УВР  
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»  
С.А.Соколов  
« 14 » 2022г



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»  
А.В.Кузенко  
« 11 » 2022г



Недельный план тренировочных занятий по виду спорта  
«Пулевая стрельба» в дистанционных условиях

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные группы мышц	10 минут
	ОФП	Пресс Отжимания Приседания Выпрыгивание Имитация стрельбы в стойки с оружием или утяжелителем	15р x 2 подхода 15р x 2 подхода 20р x 2 подхода 10р x 3 подхода 4мин. x 2 подхода
	Заминка	Растягивание Упражнения на тренировку дыхания	5 минут
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные группы мышц	10 минут
	ОФП	Пресс Отжимания Приседания Выпрыгивание Имитация стрельбы в стойки с оружием или утяжелителем	15р x 2 подхода 15р x 2 подхода 20р x 2 подхода 10р x 3 подхода 4мин. x 2 подхода
	Заминка	Растягивание Упражнения на тренировку дыхания	5 минут
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные группы мышц	10 минут
	ОФП	Пресс Отжимания Приседания Выпрыгивание Имитация стрельбы в стойки с оружием или утяжелителем	15р x 2 подхода 15р x 2 подхода 20р x 2 подхода 10р x 3 подхода 4мин. x 2 подхода
	Заминка	Растягивание Упражнения на тренировку дыхания	5 минут
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 минут
	СФП	Пресс Удержание в упоре лежа Удержание в полу приседе, руки вперед Стойка на левой -- правой ноге, задняя на носок, руки вперед, удержание Имитация стрельбы с колено, задержка дыхания	25р 2мин x 3подхода 2мин x 3подхода 1мин x 3подхода на каждую ногу 3мин x 2подхода
	Заминка	Растягивание Упражнения на тренировку дыхания	5 минут