

ПЛАН тренировочного занятия пулевая стрельба
 04.11.2021г – СОГ № 1, СОГ № 3
 05.11.2021г – НП-1, СОГ № 2

1. Бег. Комплекс ОРУ.
- 2.ОФП: СИЛОВОЙ БЛОК
 - Приседание (10 раз x 3 подхода)
 - Отжимание (10 раз x 3 подхода)
 - Пресс (10 раз x 3 подхода)
- 3.Видео «СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС»



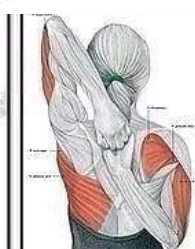
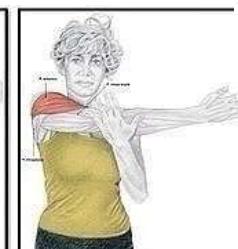
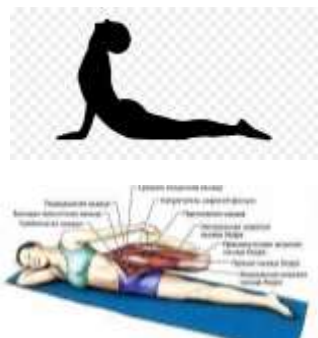
40мин

- СФП:**
- имитация удержания оружия, поза изготовки статика.
 - динамика на кисть с эластичным бинтом (пистолетчикам)
 - динамика на корпус (винтовочникам)



45мин

3. КОМПЛЕКС для РАСТЯЖКИ
- 4.Упражнения на координацию.



35мин

Итого
120мин.

ПТТ(Психотехническая тренировка) Концентрация внимания, на поставленной цели, проработка модели выстрела.