




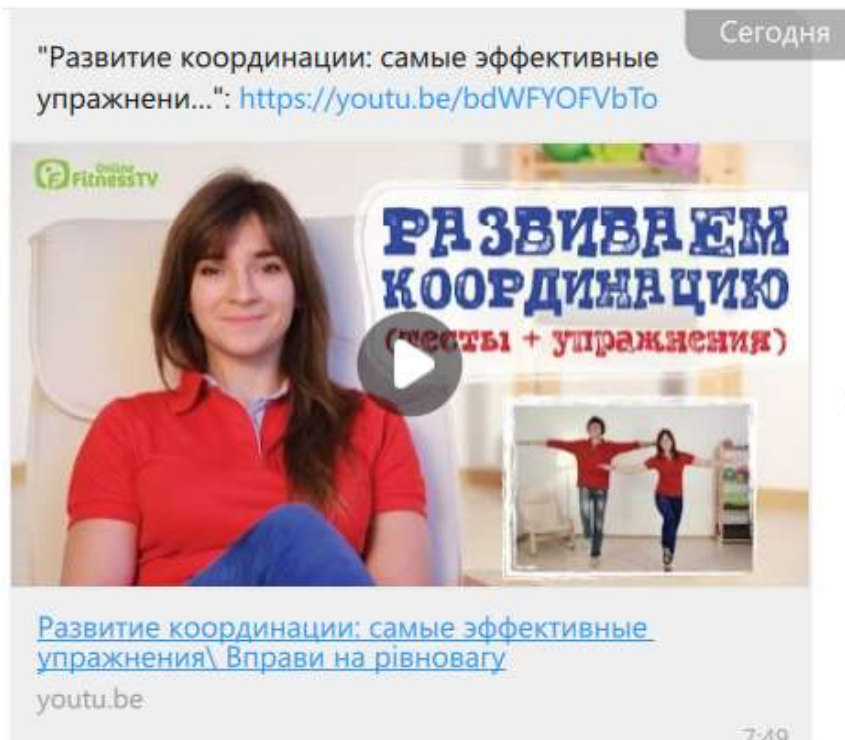


ПЛАН Самостоятельной работы СОГ № 1, СОГ № 3

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1	06.11.2021	<p>Бег Комплекс ОРУ..</p>  <p>ОФП: 1.Приседание (10 раз х 3 подхода) 2.Отжимание (10 раз х 3 подхода) 3.Упражнения на координацию.</p> <p>4.Растяжка, гибкость, наклоны на прямые ноги</p>  <p>5. Пальцевая гимнастика. ВИДЕО</p> 	45 мин
		<p>СФП: -имитация удержания оружия, поза изготровки статика. -динамика на кисть с эластичным бинтом (пистолетчикам) -динамика на корпус (винтовочникам)</p> 	45 мин
		<p>Изучение правил по виду спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»,</p> 	30 мин

Пройти тест и ознакомиться с комплексом упражнений.



ПТТ - (Психо-техническая тренировка) Концентрация внимания, на поставленной цели, проработка модели выстрела.

Итого
120мин