

**Отделение пулевой стрельбы**

**Маршрутный лист**

(индивидуальный план)

для учащихся тренера-преподавателя Сапрыкина Андрея Викторовича  
на период с 20.04.2020 года по 25.04.2020 года

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Время тренировки
с 20.04.2020 года по 25.04.2020 года	<b>СОГ - Спортивная оздоровительная группа</b>	понедельник, вторник - 8.00; среда, четверг - 9.00	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- <b>5 мин</b> ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(6 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- <b>15 мин</b> ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - <b>5 мин</b> .	25 минут
	<b>1 базовый уровень (1)</b>	понедельник, среда - 16.30; пятница - 15.30	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- <b>5 мин</b> ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(10 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- <b>25 мин</b> ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - <b>5 мин</b> .	35 минут
	<b>1 базовый уровень(2)</b>	вторник - 16.30; четверг - 15.30; суббота - 13.30	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- <b>5 мин</b> ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(10 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- <b>25 мин</b> ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - <b>5 мин</b> .	35 минут
	<b>4 базовый уровень</b>	вторник, среда - 18.10; четверг, пятница - 17.10	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- <b>5 мин</b> ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(10 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- <b>25 мин</b> ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - <b>5 мин</b> .	35 минут