

Отделение пулевой стрельбы

Маршрутный лист

(индивидуальный план)

для учащихся тренера-преподавателя Сапрыкина Андрея Викторовича
на период с 12.05.2020 года по 16.05.2020 года

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Время тренировки
с 12.05.2020 года по 16.05.2020 года	СОГ - Спортивная о- оздорови тельная группа	понедельник, вторник - 8.00; среда, четверг - 9.00	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- 5 мин ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(6 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- 15 мин ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - 5 мин .	25 минут
	1 базовый уровень (1)	понедельник, среда - 16.30; пятница - 15.30	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- 5 мин ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(10 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- 25 мин ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - 5 мин .	35 минут
	1 базовый уровень(2)	вторник - 16.30; четверг - 15.30; суббота - 13.30	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- 5 мин ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(10 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- 25 мин ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - 5 мин .	35 минут
	4 базовый уровень	вторник, среда - 18.10; четверг, пятница - 17.10	Разминка для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 1- 5 мин ; Статические упражнения со спортивным инвентарем(10 подходов по 2.5 минуты) для стрелковых видов спорта, согласно видео урока № 5- 25 мин ; Аналитика и разбор характерных ошибок при выполнении упражнений и подведение итогов - 5 мин .	35 минут