**Учебно-тренировочные занятия группы УТ отделения**

**«Пулевая стрельба»**

**в период с 04 мая по 12 мая 2020 года**

**тренера-преподавателя Фадеев С.В.**

**Понедельник 04 мая**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.
2. Бег - 15 мин.
3. ОРУ - 10 мин.
4. СБУ – 15 мин.

- С высоким подыманием бедра.

- С захлестыванием голени назад.

- Со взмахом прямых ног в перед.

- Правым, левым боком с крестным шагом.

- Выпрыгивание на каждый шаг.

- Прыжки на правой левой ноге.

       5.  КСУ - 30 мин.

             - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (3х 15р.)

             - Пресс. (3х15р.)

             - Выпрыгивание из низкого седа. (3х10р.)

       6. Заминочный бег.  – 5мин.

**Вторник 05 мая**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.
2. Бег - 15 мин.
3. ОРУ - 10 мин.
4. СБУ – 15 мин.

- С высоким подыманием бедра.

- С захлестыванием голени назад.

- Со взмахом прямых ног в перед.

- Правым, левым боком с крестным шагом.

- Выпрыгивание на каждый шаг.

- Прыжки на правой левой ноге.

       5.   КСУ -30 мин.

             - Прыжки на скакалке. (5х1мин. через 1мин. отдыха.)

             - Пресс на спину. (3х20р.)

             - Упор присед упор лежа (3х20р.)

       6.  Заминка -5мин.

**Среда 06 мая**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15мин.
2. Бег - 20 мин.
3. ОРУ - 10 мин.
4. СБУ – 15 мин.

- С высоким подыманием бедра.

- С захлестыванием голени назад.

- Со взмахом прямых ног в перед.

- Правым, левым боком с крестным шагом.

- Выпрыгивание на каждый шаг.

- Прыжки на правой левой ноге.

       5.  Метание теннисного мяча. 25мин.

             - Метание мяча с места. (3х20р.)

             - Метание мяча с трех шагов (3х20р.)

**Четверг 07 мая**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15 мин.
2. Бег - 25 мин.
3. ОРУ - 10 мин.
4. СБУ – 20 мин.

- С высоким подыманием бедра.

- С захлестыванием голени назад.

- Со взмахом прямых ног в перед.

- Правым, левым боком с крестным шагом.

- Выпрыгивание на каждый шаг.

- Прыжки в шаге

- Прыжки на правой левой ноге.

- Спиной вперед.

        5.   КСУ – 60 мин.

             - Сгибание разгибание рук в упоре лежа (3х 25р.)

             - Пресс (3х25р.)

             - Выпрыгивание из низкого седа (3х20 р.)

             - прыжки на скакалке (7х100 р.)

             - планка (4х2мин)

        6. Заминка – 5 мин.

**Пятница 08 мая**

1. Кроссовый бег – 1ч.30
2. КСУ – 45 мин.

- прыжки в верх со сменой положения ног от скамьи (3х20р.)

- Прыжки на скамью (3х20р.)

**Понедельник 11 мая**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, проскоки - 15 мин.
2. Бег - 25 мин.
3. ОРУ - 10 мин.
4. СБУ – 20 мин.

- С высоким подыманием бедра.

- С захлестыванием голени назад.

- Со взмахом прямых ног в перед.

- Правым, левым боком с крестным шагом.

- Выпрыгивание на каждый шаг.

- Прыжки в шаге

- Прыжки на правой левой ноге.

- Спиной вперед.

        5.    Метание мяча с места – 60мин.

             - метание меча с трех шагов

             - метание мяча с разбега

         6. Заминка – 5 мин.