**Маршрутный лист №1**

группа1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание  | Учащийся №1 | Учащийся №2 |
| №1 Удержание винтовки на время. 3 подхода с увеличением времени 2.30минуты 3 минуты 3.30 минут.№2 Выполнение теоретического тест в гугл форме (приложение) <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAdnvf6TQ2TUxYEN2hLy0Oau8B5xbzSL4Mo04ptZLLM5R32g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>№3 Стрельба в холостую, чередования выстрелов «холостой» -«боевой». Выдает 5 пуль для каждого учащегося. Стрельба на «кучность». Педагог демонстрирует правильность выполнения стойки с опорой локтями о стол, стоя. №4 Выполнение СФУ (отжимания бёрпи, упражнения на пресс с увеличением количеством повторений)Бёрпи 10раз пресс 10раз отжимания 10раз (3 подхода с увеличением на 10 каждый подход) |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Маршрутный лист №2**

Группа 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание  | Учащийся №1 | Учащийся №2 |
| №1 Выполнение теоретического тест в гугл форме (приложение) <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAdnvf6TQ2TUxYEN2hLy0Oau8B5xbzSL4Mo04ptZLLM5R32g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>№2Выполнение СФУ (отжимания бёрпи, упражнения на пресс с увеличением количеством повторений)Бёрпи 10раз пресс 10раз отжимания 10раз (3 подхода с увеличением на 10 каждый подход№3 удержание винтовки на время. 3 подхода с увеличением времени 2.30минуты 3 минуты 3.30 минут.№4 Стрельба в холостую, чередования выстрелов «холостой» -«боевой». Выдает 5 пуль для каждого учащегося. Стрельба на «кучность». Педагог демонстрирует правильность выполнения стойки с опорой локтями о стол, стоя.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Маршрутный лист №3**

Группа 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание  | Учащийся №1 | Учащийся №2 |
| №1 Стрельба в холостую, чередования выстрелов «холостой» -«боевой». Выдает 5 пуль для каждого учащегося. Стрельба на «кучность». Педагог демонстрирует правильность выполнения стойки с опорой локтями о стол, стоя. №2 удержание винтовки на время. 3 подхода с увеличением времени 2.30минуты 3 минуты 3.30 минут.№3Выполнение СФУ (отжимания бёрпи, упражнения на пресс с увеличением количеством повторений)№4 Выполнение теоретического тест в гугл форме (приложение) <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAdnvf6TQ2TUxYEN2hLy0Oau8B5xbzSL4Mo04ptZLLM5R32g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0> |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Маршрутный лист №4**

Группа 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание  | Учащийся №1 | Учащийся №2 |
| №1Выполнение СФУ (отжимания бёрпи, упражнения на пресс с увеличением количеством повторений) Бёрпи 5раз пресс 5раз отжимания 5раз (3 подхода с увеличением на 5 каждый подход№1 Стрельба в холостую, чередования выстрелов «холостой» -«боевой». Выдает 5 пуль для каждого учащегося. Стрельба на «кучность». Педагог демонстрирует правильность выполнения стойки с опорой локтями о стол, стоя. №3 Выполнение теоретического тест в гугл форме (приложение) <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAdnvf6TQ2TUxYEN2hLy0Oau8B5xbzSL4Mo04ptZLLM5R32g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>№4 удержание винтовки на время. 3 подхода с увеличением времени 2.минуты 2.30 минуты 3 минуты. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Маршрутный лист №5**

Группа 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание  | Учащийся №1 | Учащийся №2 |
| №1 Выполнение теоретического тест в гугл форме (приложение) <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAdnvf6TQ2TUxYEN2hLy0Oau8B5xbzSL4Mo04ptZLLM5R32g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>№2Выполнение СФУ (отжимания бёрпи, упражнения на пресс с увеличением количеством повторений)Бёрпи 10раз пресс 10раз отжимания 10раз (3 подхода с увеличением на 10 каждый подход№3 удержание винтовки на время. 3 подхода с увеличением времени 2.30минуты 3 минуты 3.30 минут.№4 Стрельба в холостую, чередования выстрелов «холостой» -«боевой». Выдает 5 пуль для каждого учащегося. Стрельба на «кучность». Педагог демонстрирует правильность выполнения стойки с опорой локтями о стол, стоя.  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |