**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

**индивидуальный план для учащихся**

**объединения «Пулевая стрельба» МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»**

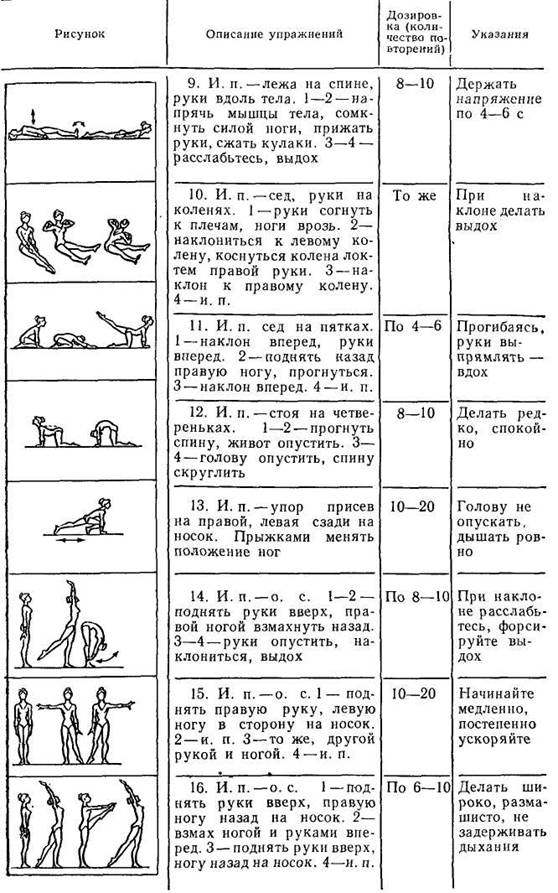
**Педагог дополнительного образования Прочка В.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
| 13.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  Упражнение для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  Планка на правой стороне  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15 мин  5 мин |
| 15.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  *Упражнения на равновесие-*  1- Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты  2- Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты  3**-** Ходьба по линии  4-Ходьба на месте с закрытыми глазами  5-Поза дерева  6-На четвереньках  7-Вращения вокруг своейоси  8-Приставной шаг  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15мин  5мин |
| 17.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  *Круговая тренировка-*  1-Приседание  2-Отжимание  3-Джампинг-джек  4-Выпады  5-Планка  6-Боковые подъёмы  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15мин  25 раз  15 раз  15 раз  15 раз  30 сек  30 сек  5мин |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
| 14.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  Упражнение для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  Планка на правой стороне  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15мин  5 мин |
| 16.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  *Упражнения на равновесие-*  1- Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты  2- Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты  3**-** Ходьба по линии  4-Ходьба на месте с закрытыми глазами  5-Поза дерева  6-На четвереньках  7-Вращения вокруг своейоси  8-Приставной шаг  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15мин  5мин |
| 18.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  *Круговая тренировка-*  1-Приседание  2-Отжимание  3-Джампинг-джек  4-Выпады  5-Планка  6-Боковые подъёмы  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15мин  30 раз  20 раз  20 раз  20раз  40 сек  40 сек  5мин |

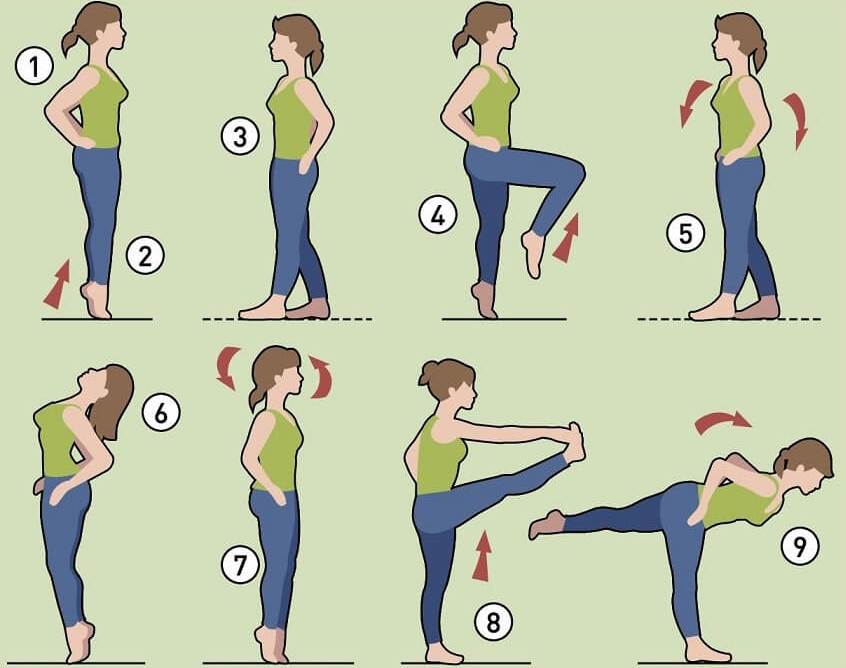
**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Комплекс № 2**

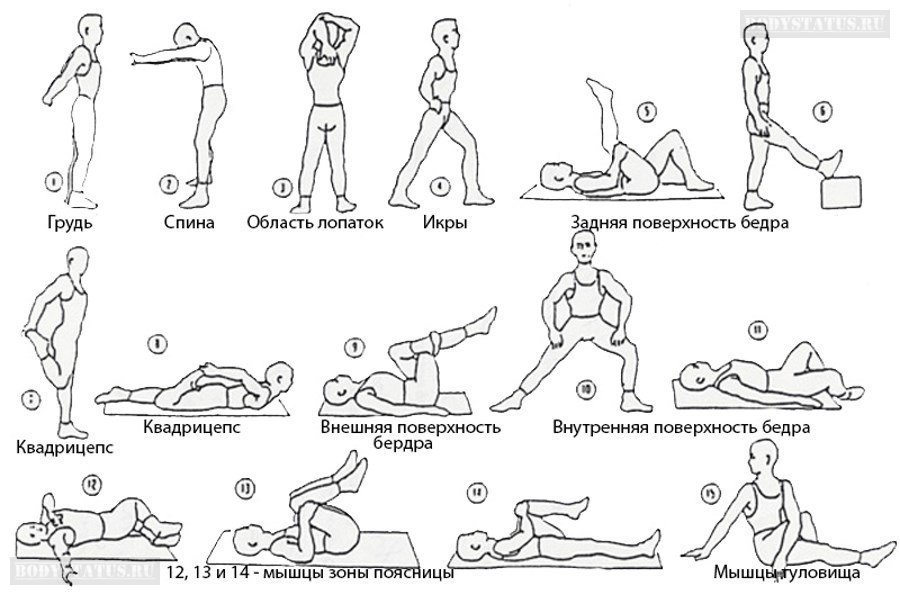




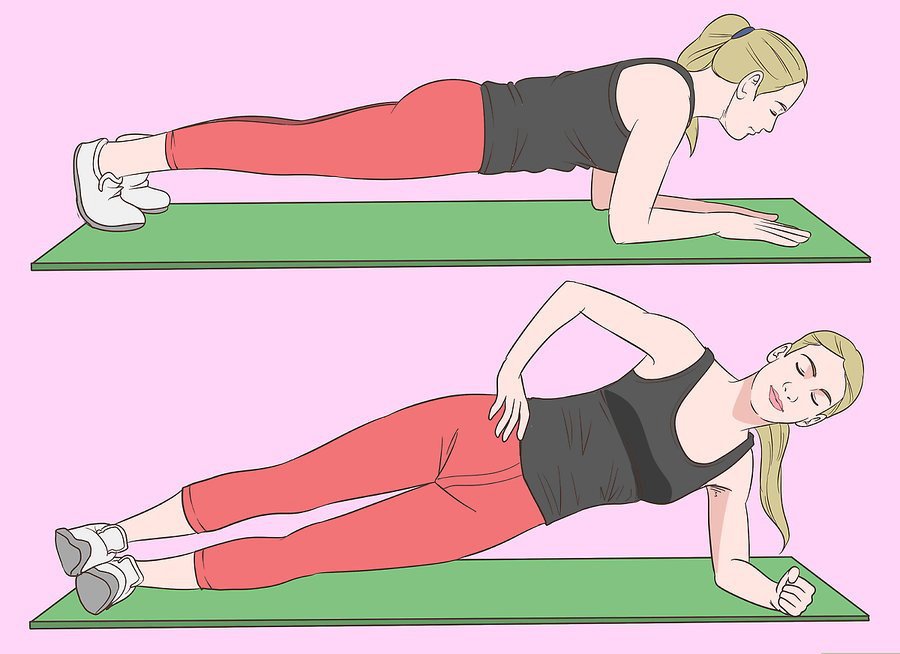
**Упражнения для развития равновесия**



**Растяжка**



**Планка**



**Дневник самоконтроля учащегося объединения «Пулевая стрельба»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата занятия*** | | **апреля 2020 г.** |  | ***Дата занятия*** | **апреля 2020 г.** |  |  |
| **Время занятия** | | **16.000** | **Время занятия** | **16.000** |  |
| **Темы, полученные от педагога** | | | **Темы, полученные от педагога** | |  |
| ***теория*** | Концентрация внимания стрелка | | ***теория*** | Концентрация внимания стрелка |  |
| ***практика*** | **Разминка**  *Комплекс №2*  **Основная часть**  Упражнения для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  **Заключительная часть**  Растяжка | | ***практика*** | **Разминка**  *Комплекс №2*  **Основная часть**  Упражнения для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  **Заключительная часть**  Растяжка |  |
| ***Самочувствие учащегося*** | Хорошее, удовлетворительное  (подчеркните) | | ***Самочувствие учащегося*** | Хорошее, удовлетворительное  (подчеркните) |  |
| ***Пульс до занятия*** | \_\_\_\_\_\_\_\_ ударов в минуту | | ***Пульс до занятия*** | \_\_\_\_\_\_\_\_ ударов в минуту |  |
| ***Пульс после занятия*** | \_\_\_\_\_\_\_\_ ударов в минуту | | ***Пульс после занятия*** | \_\_\_\_\_\_\_\_ ударов в минуту |  |
| ***В выполнении, каких упражнений были сложности?***  (подчеркните)  ***Выполнены следующие задания*** (поставьте галочку) | *Комплекс №2*  Упражнения для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  Растяжка | | ***В выполнении, каких упражнений были сложности?***  (подчеркните)  ***Выполнены следующие задания*** (поставьте галочку) | *Комплекс №2*  Упражнения для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  Растяжка |  |
| ***Самооценка выполненных заданий* (по 5 балльной шкале)** |  | | ***Самооценка выполненных заданий* (по 5 балльной шкале)** |  |  |