**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 спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой сторонеПланка 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 закрыты2- Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты3**-** Ходьба по линии4-Ходьба на месте с закрытыми глазами5-Поза дерева6-На четвереньках7-Вращения вокруг своейоси8-Приставной шаг**Заключительная часть:***Растяжка* | 10 мин.15мин5мин |
| 17.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**Комплекс №2**Основная часть:***Круговая тренировка-*1-Приседание2-Отжимание3-Джампинг-джек4-Выпады5-Планка6-Боковые подъёмы**Заключительная часть:***Растяжка* | 10 мин.  15мин 25 раз15 раз15 раз15 раз30 сек30 сек5мин |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
| 14.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**Комплекс №2**Основная часть:**Упражнение для укрепления мышц спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой сторонеПланка 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 закрыты2- Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты3**-** Ходьба по линии4-Ходьба на месте с закрытыми глазами5-Поза дерева6-На четвереньках7-Вращения вокруг своейоси8-Приставной шаг**Заключительная часть:***Растяжка* | 10 мин.15мин5мин |
| 18.04.2020 |  | 13:00 | **Разминка:**Комплекс №2**Основная часть:***Круговая тренировка-*1-Приседание2-Отжимание3-Джампинг-джек4-Выпады5-Планка6-Боковые подъёмы**Заключительная часть:***Растяжка* | 10 мин.  15мин 30 раз20 раз20 раз20раз40 сек40 сек5мин |

**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 спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой стороне**Заключительная часть**Растяжка | ***практика*** | **Разминка***Комплекс №2***Основная часть**Упражнения для укрепления мышц спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка 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 спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой сторонеРастяжка | ***В выполнении, каких упражнений были сложности?***(подчеркните)***Выполнены следующие задания*** (поставьте галочку) | *Комплекс №2*Упражнения для укрепления мышц спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой сторонеРастяжка |  |
| ***Самооценка выполненных заданий* (по 5 балльной шкале)** |  | ***Самооценка выполненных заданий* (по 5 балльной шкале)** |  |  |