

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

индивидуальный план для учащихся

объединения «Пулевая стрельба» МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»


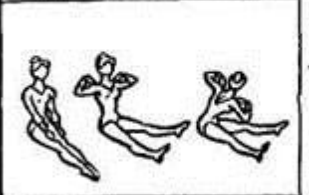

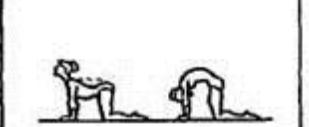


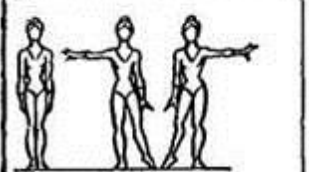

Педагог дополнительного образования Прочка В.А.

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: <i>Растяжка</i>	10 мин. 15 мин 5 мин
15.04.2020		13:00	Разминка: Комплекс №2 Основная часть: <i>Упражнения на равновесие-</i> 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 своей оси 8- Приставной шаг Заключительная часть: <i>Растяжка</i>	10 мин. 15мин 5мин
17.04.2020		13:00	Разминка: Комплекс №2 Основная часть: <i>Круговая тренировка-</i> 1-Приседание 2-Отжимание 3-Джампинг-джек 4-Выпады 5-Планка 6-Боковые подьёмы Заключительная часть: <i>Растяжка</i>	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: <i>Растяжка</i>	10 мин. 15мин 5 мин
16.04.2020		13:00	Разминка: Комплекс №2 Основная часть: <i>Упражнения на равновесие-</i> 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 своей оси 8- Приставной шаг Заключительная часть: <i>Растяжка</i>	10 мин. 15мин 5мин
18.04.2020		13:00	Разминка: Комплекс №2 Основная часть: <i>Круговая тренировка-</i> 1-Приседание 2-Отжимание 3-Джампинг-джек 4-Выпады 5-Планка 6-Боковые подъёмы Заключительная часть: <i>Растяжка</i>	10 мин. 15мин 30 раз 20 раз 20 раз 20раз 40 сек 40 сек 5мин

ПРИЛОЖЕНИЯ

Комплекс № 2

Рисунок	Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
	<p>9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. 1—2 — напрячь мышцы тела, сомкнуть силой ноги, прижать руки, сжать кулаки. 3—4 — расслабьтесь, выдох</p>	8—10	Держать напряжение по 4—6 с
	<p>10. И. п. — сед, руки на коленях. 1—руки согнуть к плечам, ноги врозь. 2—наклониться к левому колену, коснуться колена локтем правой руки. 3—наклон к правому колену. 4—и. п.</p>	То же	При наклоне делать выдох
	<p>11. И. п. сед на пятках. 1—наклон вперед, руки вперед. 2—поднять назад правую ногу, прогнуться. 3—наклон вперед. 4—и. п.</p>	По 4—6	Прогибаясь, руки выпрямлять — вдох
	<p>12. И. п. — стоя на четвереньках. 1—2—прогнуть спину, живот опустить. 3—4—голову опустить, спину скруглить</p>	8—10	Делать редко, спокойно
	<p>13. И. п. — упор присев на правой, левая сзади на носок. Прыжками менять положение ног</p>	10—20	Голову не опускать, дышать ровно
	<p>14. И. п. — о. с. 1—2 — поднять руки вверх, правой ногой взмахнуть назад. 3—4—руки опустить, наклониться, выдох</p>	По 8—10	При наклоне расслабьтесь, форсируйте выдох
	<p>15. И. п. — о. с. 1 — поднять правую руку, левую ногу в сторону на носок. 2—и. п. 3—то же, другой рукой и ногой. 4—и. п.</p>	10—20	Начинайте медленно, постепенно ускоряйте
	<p>16. И. п. — о. с. 1—поднять руки вверх, правую ногу назад на носок. 2—взмах ногой и руками вперед. 3—поднять руки вверх, ногу назад на носок. 4—и. п.</p>	По 6—10	Делать широко, размашисто, не задерживать дыхания

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ

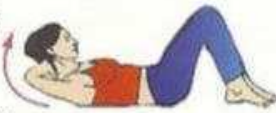
Первое упражнение

Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лопатки, таз, пятки прямых ног. Каждый раз фиксируйте позу на 5-7 с.



Второе упражнение

Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно сцепить за затылком. Приподнимите плечи и голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



Третье упражнение

Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



Четвертое упражнение

Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задерживайтесь в таком положении на 5 с.



Пятое упражнение

Лежа на животе, прямые руки и ноги немного раздвинуты. Поднимите одну ногу как можно выше. Держите ее в этом положении 5-10 секунд, затем опустите. Сделайте то же самое другой ногой.



Шестое упражнение

Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.



Седьмое упражнение

Лежа на животе, вытяните руки вверх, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 с, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правой рукой и левой ногой.



Восьмое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.



Девятое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу – назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же левой рукой и правой ногой.

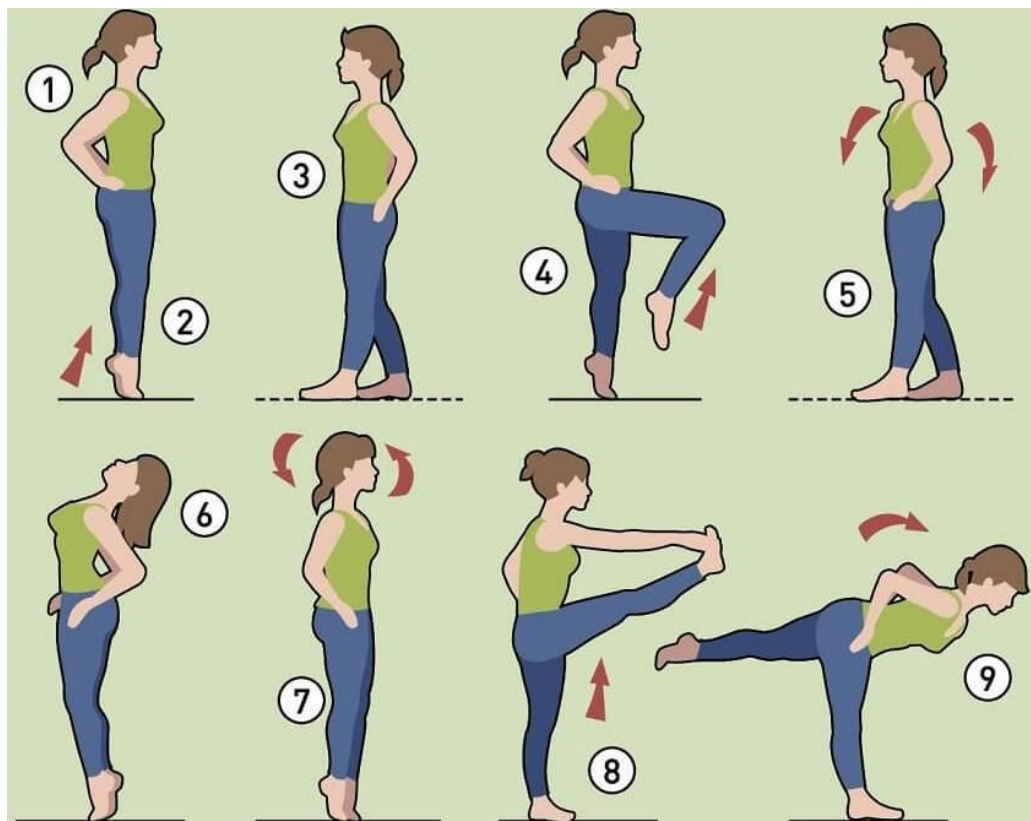


Упражнение на расслабление

Встаньте на колени, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки вытяните вперед, затем сядьте на пятки. Во время упражнения сохраняйте спокойное равномерное дыхание.



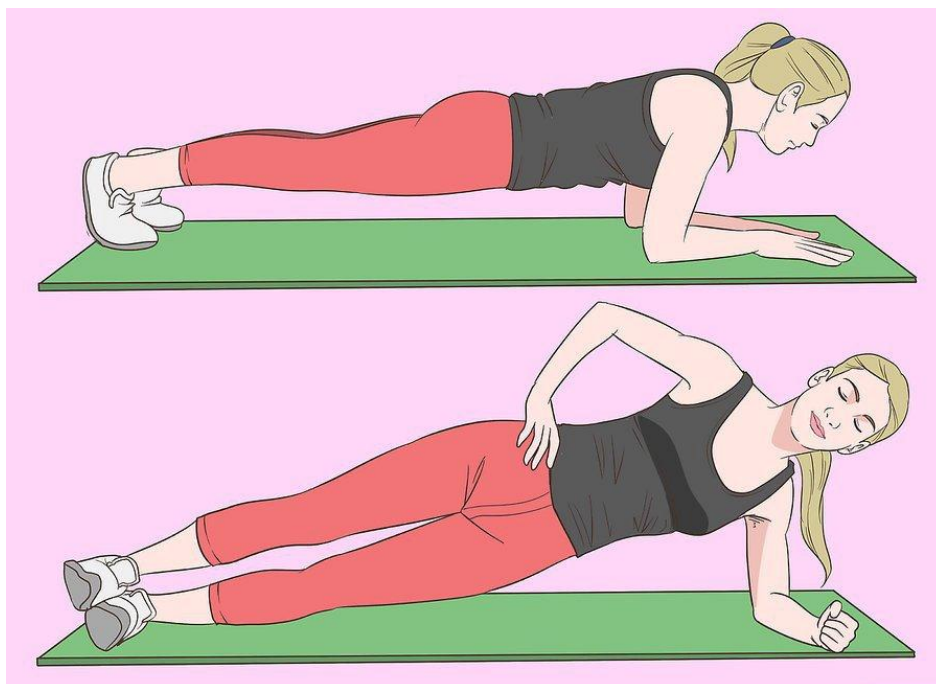
Упражнения для развития равновесия



Растяжка



Планка



Дневник самоконтроля учащегося объединения «Пулевая стрельба»

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

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

