**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

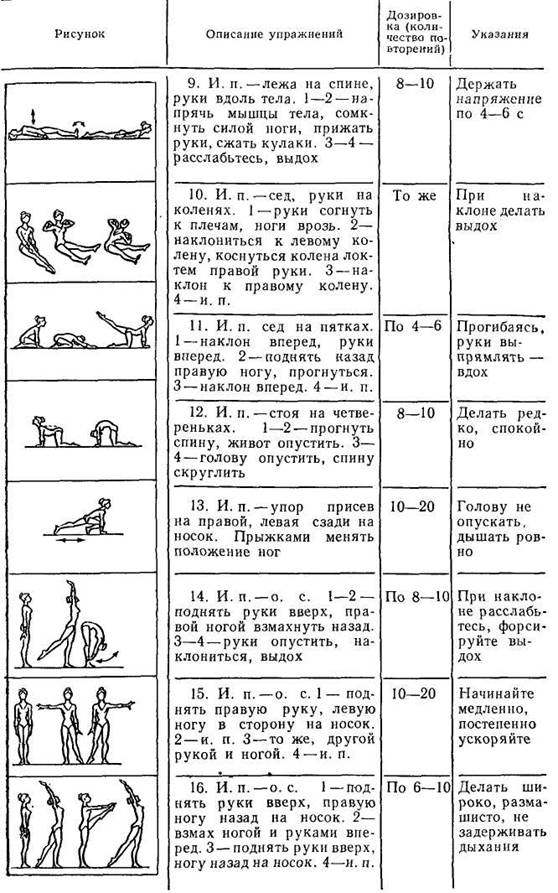
**индивидуальный план для учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
| 13.04.2020 | **Б-1** | 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 | **Б-1** | 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 | **Б-1** | 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 | **Б-6** | 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 | **Б-6** | 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 | **Б-6** | 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
| 13.04.2020 | **У-1** | 14:00 | **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 |
| 15.04.2020 | **У-1** | 14:00 | **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  5 мин |
| 17.04.2020 | **У-1** | 14:00 | **Разминка:**  Комплекс №2  **Основная часть:**  *Упражнения координацию движений.*  1-На цыпочках  2-Друг перед другом  3-Голову назад  4-Кружим голову  5**-** Ласточка  6-Бег в высоту от доктора Попова  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин.  15 мин  5 мин |
| 18.04.2020 | **У-1** | 14-00 | **Разминка:**  Комплекс №2  *Круговая тренировка-*  1-Приседание  2-Отжимание  3-Джампинг-джек  4-Выпады  5-Планка  6-Боковые подъёмы  **Заключительная часть:**  *Растяжка* | 10 мин  30 раз  30 раз  30 раз  30 раз  45 сек  45 сек  5 мин |

**КОМПЛЕКС №2**



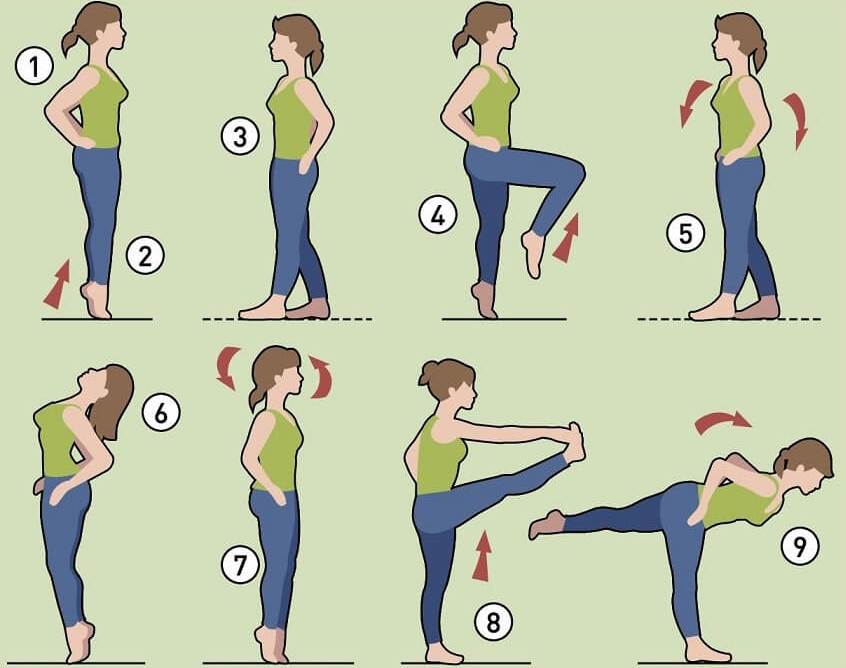


**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

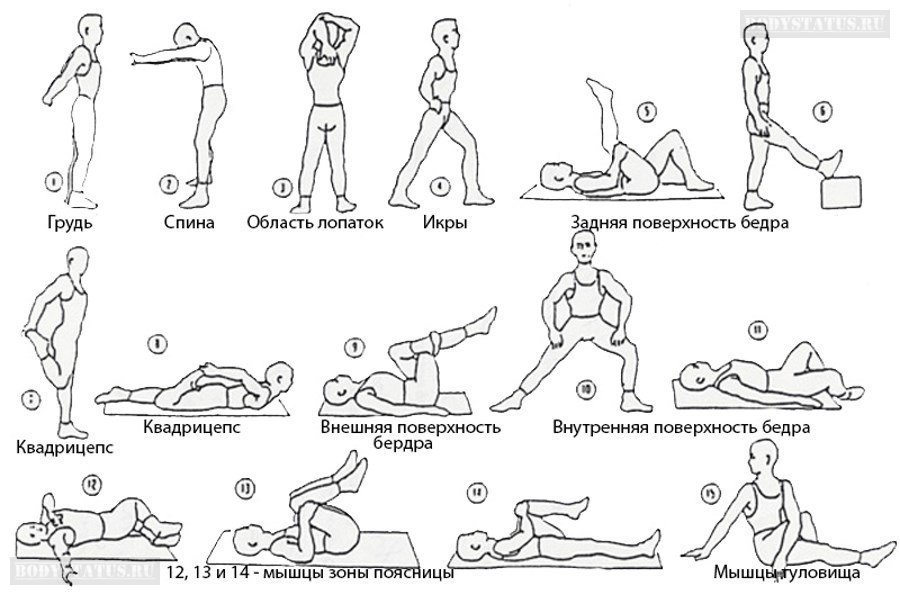
Круговую тренировку применяют для всестороннего развития мышц тела.



**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**



**РАСТЯЖКА**



**ПЛАНКА**

