**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 спиныПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой сторонеПланка 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 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 | **Б-1** | 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 | **Б-6** | 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 | **Б-6** | 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 | **Б-6** | 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время начала тренировки | Упражнения | Дозировка |
| 13.04.2020 | **У-1** | 14:00 | **Разминка:**Комплекс №2**Основная часть:***Упражнение для укрепления мышц спины*ПрессОтжиманияПриседанияПланка передняяПланка на левой сторонеПланка 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 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.15мин5 мин |
| 17.04.2020 | **У-1** | 14:00 | **Разминка:**Комплекс №2**Основная часть:***Упражнения координацию движений.*1-На цыпочках2-Друг перед другом3-Голову назад4-Кружим голову5**-** Ласточка6-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-Приседание2-Отжимание3-Джампинг-джек4-Выпады5-Планка6-Боковые подъёмы**Заключительная часть:***Растяжка* | 10 мин30 раз30 раз30 раз30 раз45 сек45 сек5 мин |

**КОМПЛЕКС №2**





**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

Круговую тренировку применяют для всестороннего развития мышц тела.



**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**



**РАСТЯЖКА**



**ПЛАНКА**

