



**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**  
индивидуальный план для учащихся

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
15.06.2020	2Б	15:00	<b>Разминка:</b> 1 – Круговые вращения головой 2 – наклоны вперед 3 – наклоны в сторону 4 – прыжки на месте на расслабление 5 – поднос ног к груди <b>Основная часть:</b> Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне <b>Заключительная часть:</b> <i>Растяжка</i>	10 мин.  15 мин.  5 мин.
17.06.2020	2Б	15:00	<b>Разминка:</b> 1 – Круговые вращения головой 2 – наклоны вперед 3 – наклоны в сторону 4 – прыжки на месте на расслабление 5 – поднос ног к груди <b>Основная часть:</b> <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 <b>Заключительная часть:</b> <i>Растяжка</i>	10 мин.  15 мин.  5 мин.
19.06.2020	2Б	15:00	<b>Разминка:</b> 1 – круговые вращения руками 2 – наклоны: к левой ноге, в середину, к правой ноге 3 – круговые вращения тазом 4 – бег на месте <b>Основная часть:</b> <i>Круговая тренировка –</i> 1 – Приседание 2 – Отжимание 3 – Джампинг-джек 4 – Выпады 5 – Планка 6 – Боковые подъемы <b>Заключительная часть:</b> <i>Растяжка</i>	10 мин.  15 мин. 25 раз 15 раз 15 раз 15 раз 30 сек. 30 сек. 5 мин.

Отделение пулевой стрельбы

Тренер – преподаватель Митенёв Юрий Николаевич

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
16.06.2020	5Б	16:30	<p><b>Разминка:</b>  <b>1.</b> 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.  <b>2.</b> И.П. – упор присев на правой, левая сзади на носок. Прыжками менять положение ног.  <b>3.</b> И.П. – О.С. с 1 – 2 – поднять руки вверх, правой ногой взмахнуть назад. 3 – 4 – руки пустить, наклониться, выдох.</p> <p><b>Основная часть:</b>  Упражнение для укрепления мышц спины  Пресс  Отжимания  Приседания  Планка передняя  Планка на левой стороне  Планка на правой стороне</p> <p><b>Заключительная часть:</b>  <i>Растяжка</i></p>	<p>10 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>
18.06.2020	5Б	16:30	<p><b>Разминка:</b>  <b>1.</b> И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела. 1- -2 – напрячь мышцы тела, - сомкнуть силой ноги. прижать руки. сжать кулаки. 3 – 4 расслабьтесь, выдох.  <b>2.</b> Ноги на ширине плеч, наклоны прямой спиной, коснуться ладонями пола.  <b>3.</b> Бег на месте.</p> <p><b>Основная часть:</b>  <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</p> <p><b>Заключительная часть:</b>  <i>Растяжка</i></p>	<p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>
21.06.2020	5Б	16:30	<p><b>Разминка:</b>  1 – круговые вращения головой  2 – поворот туловища вправо, влево, ладони на затылке  3 – наклоны вперед</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Круговая тренировка –</i>  1 – Приседание  2 – Отжимание  3 – Джампинг-джек  4 – Выпады  5 – Планка  6 – Боковые подъемы</p> <p><b>Заключительная часть:</b>  <i>Растяжка</i></p>	<p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>25 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>5 мин.</p>

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
15.06.2020	6Б	16:30	<b>Разминка:</b> 1 – Вращения головой 2 – Вращения плечами 3 – Махи руками 4 – Вращение предплечий 5 – Вращение кисти 6 – Поворот туловища 7 – Подъем на носки	10 мин.
			<b>Основная часть:</b> <i>Упражнения для укрепления мышц спины</i> Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне	15 мин.
			<b>Заключительная часть:</b> <i>Растяжка</i>	5 мин.
17.06.2020	6Б	16:30	<b>Разминка:</b> 1 – Вращение головой 2. – Поворот туловища 3 – Круговые движения туловища 4 – Вращения тазом 5 – Ходьба на месте	10 мин.
			<b>Основная часть:</b> <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	15 мин.
			<b>Заключительная часть:</b> <i>Растяжка</i>	5 мин.
19.06.2020	6Б	16:30	<b>Разминка:</b> 1 – Вращение головой 2 – Вращение плечами 3 – Наклоны вперед, назад 4 – Круговые вращения тазом 5 – Выпад правой ногой, выпад левой ногой, руки на поясе	10 мин.
			<b>Основная часть:</b> <i>Упражнения на координацию движений</i> 1 – На цыпочках 2 – Друг перед другом 3 – Голову назад 4 – Кружим голову 5 – Ласточка 6 – Бег в высоту от доктора Попова	15 мин.
			<b>Заключительная часть:</b> <i>Растяжка</i>	5 мин.