




Маршрутный лист по кружку
«Общая физическая подготовка»
в рамках дополнительного образования
с 27.04.2020 по 30.04.2020


педагог : **Зубов Дмитрий Юрьевич**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	27.04 – 7-е взвода	Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Каждое упражнение надо делать 3 подхода по 30 повторений. Планку держите на счет 30, с отдыхом считая до 30. Медленный бег способствует развитию выносливости.	Отжимания   Планка https://youtu.be/dd5fRGh_nHo Пресс: ножницы 	e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)



			<p>скручивания</p> <p>Медленный бег</p> <p>https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</p> <p>https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	---	--

8 взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	27.04 – 8-е взвода	<p>Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Каждое упражнение надо делать 3 подхода по 30 повторений. Планку держите на счет 30, с отдыхом считая до 30.</p> <p>Медленный бег способствует развитию выносливости.</p>	<p>Отжимания</p> <p>Планка</p> <p>https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</p> <p>Пресс: ножницы</p>	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

			 <p>скручивания</p> <p>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Ступни полностью стоят на полу. Руки вместе за голову. 2. Поднять туловище, тазобедренный сустав. 3. Плотно опустить туловище, но не доходя пальцами до пола, выдохнуть. 4. Ладони опираются на пол. 5. Сильными fibers и коленями опираются на пол. <p>ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ Упражнение можно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует попросить партнера максимальное зафиксировать ваши стопы, держа их вместе и прижимая к полу. Чтобы выполнить упражнение более точно, стопы выгнуть вперед, прижав руки.</p> <p>СМЕРЬ ДИСКОВ В начале или в конце занятия.</p> <p>Медленный бег https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	---	--

9 взвода

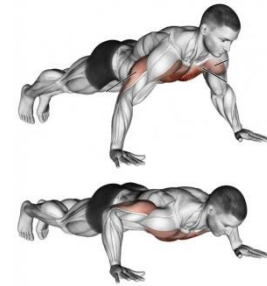
Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	29.04 – 9-е взвода	<p>Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Каждое упражнение надо делать 3 подхода по 30 повторений. Планку держите на счет 30, с отдыхом считая до 30.</p> <p>Медленный бег способствует развитию выносливости.</p>	<p>Отжимания</p>  <p>Планка</p> 	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

			<p>https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</p> <p>Пресс: НОЖНИЦЫ</p>  <p>скручивания</p>  <p>Медленный бег</p> <p>https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</p> <p>https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	--	--

10 взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	29.04 – 10-е взвода	Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Каждое упражнение надо делать 3 подхода по 30 повторений. Планку	Отжимания	e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)

держите на счет 30, с отдыхом считая до 30.
Медленный бег способствует развитию выносливости.



Планка

https://youtu.be/dd5fRGh_nHo

Пресс:

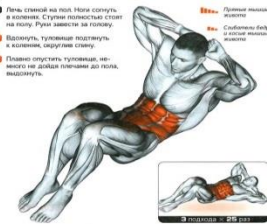
НОЖНИЦЫ



скручивания

ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА

- 1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Ступни полностью опираются на пол. Руки заведены за голову.
- 2. Поднять туловище, подтянуть к коленям, округлив спину.
- 3. Плавно опустить туловище, не касаясь пола поясницей до пола, выпрямиться.
- 4. Ладони опираются на пол.
- 5. Сильными бедрами выталкивать ягодицы.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ
Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость.
*Чтобы корпус не заваливался, следует пригрозить партнеру максимально зафиксировать лопатки стопы, держа их вместе и прижав к полу.
*Чтобы выполнить упражнение было проще, стоит выгнуть вперед правые руки.
СНАБЖЕНИЕ
В начале или в конце занятия.

Медленный бег

<https://youtu.be/QkO5RfX8KT8>

<https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q>