


Маршрутный лист по кружку
«Общая физическая подготовка»
 в рамках дополнительного образования
 с 20.04.2020 по 24.04.2020

педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	20.04 7-8-е взвода 22.04 9-10-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>Медленный бег https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p> <p>Планка https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</p>	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

Пресс: ножницы



скручивания

ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИША



89

- 1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Ступни полностью стоят на полу. Руки завести за голову.
- 2 Вдохнуть, туловище подтянуть к коленям, округлив спину.
- 3 Плавно опустить туловище, немного не дотянув плечами до пола, выдохнуть.



Прямые мышцы живота

Сгибатели бедра и косые мышцы живота

3 подхода - 25 раз

РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует попросить партнера максимально зафиксировать ваши ступни, держа их вместе и прижав к полу.

Чтобы выполнять упражнение было проще, стоит вытянуть вперед прямые руки.

ОЧЕРЕДНОСТЬ

В начале или в конце занятий.