


Маршрутный лист по кружку
«Общая физическая подготовка»
 в рамках дополнительного образования
 с 18.05.2020 по 22.05.2020



педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**



7-е взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	18.05 – 7-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>скручивания</p>	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>



			<p>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА 89</p> <p>1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Спина полностью опирается на пол. Руки заведены за голову.</p> <p>2 Вдохнуть, туловище поднимать в колени, округив спину.</p> <p>3 Плавно опустить туловище, не касаясь до пола плечами до пола, выдохнуть.</p> <p>4 Для мышц пресса 5 Для мышц бедра и ягодиц пресса</p>  <p>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует подложить под бедра максимально зафиксировать левую стопу, держа ее жестко и прижав к полу. Чтобы выполнить упражнение было проще, стоит выложить вперед прямые руки.</p> <p>ВНИМАНИЕ! В начале или в конце занятий.</p> <p>Медленный бег https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	---	--

8-е взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	18.05 – 8-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.	<p>Отжимания</p>   <p>Планка https://youtu.be/dd5fRGh_nHo Пресс: ножницы</p>	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>


			 <p>скручивания</p> <p>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА 89</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Ступни полностью стоят на полу. Руки заведены за голову. 2. Поднять туловище, чтобы коснуться коленей, вернуть спину в исходное положение. Повторить упражнение, насколько не добойте полноты до пола, выдохнуть. 3. Длинная мышца живота. 4. Слабые мышцы и жесткие мышцы живота.  <p>РЕКОМЕНДАЦИИ Упражнение можно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы вернуть спину в исходное положение, следует подпереть партнером максимально зафиксировать локти, держа их вместе и прижимая к полу. Чтобы выполнить упражнение более эффективно, ступни выгнуть вперед, прямые руки.</p> <p>ИНТЕРЕСНОСТИ В начале или в конце занятия.</p> <p>Медленный бег https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	---	--

9-е взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	20.05 – 9-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.	<p>Отжимания</p>   <p>Планка https://youtu.be/dd5fRGh_nHo Пресс: НОЖНИЦЫ</p>	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

		<p>Медленный бег способствует развитию выносливости.</p>	 <p>скручивания</p> <p>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА 89</p> <p>1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть, а колени, ступни полностью опирают на пол. Руки заведены за голову.</p> <p>2. Поднять туловище, подогнуть к коленям, округлив спину.</p> <p>3. Правое опустить туловище, не меняя на другой бок ноги до пола, выдохнуть.</p> <p>4. Лечь на спину.</p> <p>5. Сбалансировать бедра и спину, выдохнуть.</p>  <p>РЕКОМЕНДАЦИИ</p> <p>Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы избежать травм, следует контролировать, партнеру максимально зафиксировать ваши стопы, держа их вместе и прижав к полу.</p> <p>Чтобы выполнить упражнение было проще, стоит вытянуть вперед прямые руки.</p> <p>СКОЛЬКО ПОПЫТОК СДЕЛАТЬ</p> <p>В начале или в конце занятий.</p> <p>Медленный бег</p> <p>https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</p> <p>https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	---	--

10-е взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
<p>Медленный бег, развитие силы</p>	<p>20.05 – 10-е взвода</p>	<p>Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Каждое упражнение надо делать 3 подхода по 30 повторений.</p> <p>Планку держите на счет 30, с отдыхом считая до 30.</p>	<p>Отжимания</p>  <p>Планка</p> <p>https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</p> <p>Пресс:</p>	<p>e-mail :</p> <p>dmitrij.zbv@bk.ru</p> <p>(указать имя, фамилию и взвод)</p>

Медленный бег способствует развитию выносливости.

НОЖНИЦЫ



скручивания

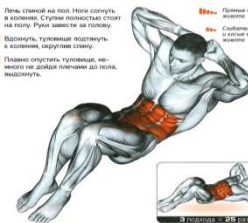
ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА

89

- 1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в колене. Ступни полностью стоят на полу. Руки завести за голову.
- 2. Вдохнуть, туловище поднимать в коленно-локтевую плоскость.
- 3. Пошагово опустить туловище, не мешая не дышать полностью до пола, выдохнуть.

Цели: Прямые мышцы живота

Слабые: Бедра и ягодицы



3 подхода по 25 раз

РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнение можно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует поджать подбородок максимально зафиксировать лопатки, держать их вместе и прижать к полу. Чтобы выполнять упражнение было проще, стоит вытянуть вперед прямые руки.

В начале или в конце занятия

Медленный бег

<https://youtu.be/QkO5RfX8KT8>

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