

Маршрутный лист по кружку

«Общая физическая подготовка»

в рамках дополнительного образования

с 25.05.2020 по 28.05.2020

педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**

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. Медленный бег способствует развитию выносливости.	Отжимания   Планка https://youtu.be/dd5fRGh_nHo Пресс: ножницы  скручивания	e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)

			<p>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА</p> <p>1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть, а колени, ступни полностью стоят на полу. Руки завести за голову.</p> <p>2. Вдохнуть, туловище поднимать к коленям, округив спину.</p> <p>3. Главно опустить туловище, но-много не доводя голени до пола, выдохнуть.</p> <p>4. Дыхание: выдох на подъем, вдох на опускание.</p> <p>5. Сильные мышцы: задняя часть бедра и ягодицы.</p> <p>6. Слабые мышцы: поясница.</p> <p>Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует опираться партнеру максимально зафиксиро-вать обе ступни, делая их жесткие и прижав к полу. Чтобы выполнять упражнение было проще, стоит вытянуть вперед прямые руки.</p> <p>УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ</p> <p>В начале или в конце занятий.</p> <p>Медленный бег https://youtu.be/QkO5RfX8KT8 https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</p>	
--	--	--	--	--

10-е взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	20.05 – 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.</p> <p>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>

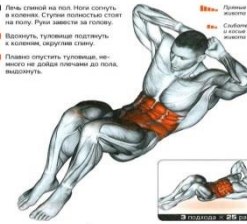


скручивания

ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА

- 1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Стул подложить стопам ног. Руки завести за голову.
- 2 Вдохнуть, туловище подтянуть к коленям, округлив спину.
- 3 Плавно опустить туловище, но не доходя плечами до пола, выдохнуть.

Длинные мышцы живота
Средняя часть и косые мышцы живота



РЕКОМЕНДАЦИИ

Туловище нужно поднимать до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует подложить партнера максимально зафиксировать свои стопы, держа их вместе и прижим к полу.
Чтобы выполнять упражнение было проще, стоит вытянуть вперед прямые руки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

В начале или в конце занятия.

Медленный бег

<https://youtu.be/QkO5RfX8KT8>

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