


Маршрутный лист

по кружку «Общая физическая подготовка» в рамках внеурочной деятельности

педагог : Зубов Д. Ю.

с 13.04.2020 по 17.04.2020

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Силовой комплекс	14.04 7, 8-е взвода 9,10-е взвода	<p>Способствует развитию скоростно-силовых качеств и выносливости.</p> <p>Упражнения выполняются по 3 подхода по 25-30 повторений с отдыхом 1.5 минуты между подходами и 3-5 минут между упражнениями.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Выпады (ссылка 1)2. Приседания  <ol style="list-style-type: none">3. Отжимания	<p>Выпады</p> <p>https://youtu.be/zTYJKcyhszs</p> <p>Планка</p> <p>https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</p>	



4. Планка (ссылка 2)

5. Пресс: ножницы

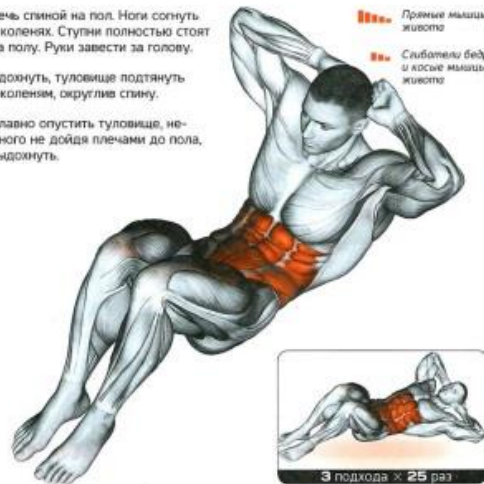


6. Пресс: скручивания

ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА

89

- 0 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Ступни полностью стоят на полу. Руки завести за голову.
- 1 Вдохнуть, туловище подтянуть к коленям, округлив спину.
- 2 Плавно спустить 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 стопы, держа их вместе и прижав к полу.

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

ОЧЕРЕДНОСТЬ

В начале или в конце занятий.