


Маршрутный лист по кружку  
**«Общая физическая подготовка»**  
 в рамках дополнительного образования  
 с 04.05.2020 по 07.05.2020

педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**

**7-е взвода**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	04.05 – 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><a href="https://youtu.be/dd5fRGh_nHo">https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</a></p> <p>Пресс: ножницы</p>  <p>скручивания</p>	<p><b>e-mail :</b>  <b>dmitrij.zbv@bk.ru</b>                      (указать имя, фамилию и взвод)</p>

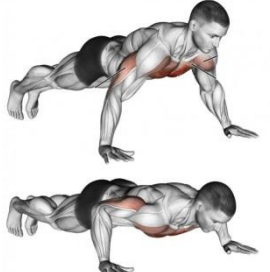
			<p><b>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА</b> <span style="float: right;">89</span></p> <p>1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Спина полностью стоит на полу. Руки заведены за голову.</p> <p>2 Поднять туловище поднимать в коленно-локтевую плоскость.</p> <p>3 Плавно опустить туловище, не касаясь до пола плечами до пола, выдохнуть.</p> <p><b>Действующие мышцы:</b>      Дельтовидная мышца      Сгибатели бедра      и ягодицы      Мышцы живота</p>  <p><b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ</b>      Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует подложить под бедра максимально зафиксировать лопатки, стопы, бедра до земли и прижать к полу.      Чтобы выполнить упражнение было проще, ноги выложить вперед, прямые руки.</p> <p><b>ВНИМАНИЕ!</b>      В начале или в конце занятий.</p> <p>Медленный бег  <a href="https://youtu.be/QkO5RfX8KT8">https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</a>  <a href="https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q">https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</a></p>	
--	--	--	---	--


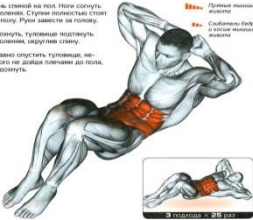
**8-е взвода**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	
Медленный бег, развитие силы	04.05 – 8-е взвода	<p>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>	<p>Отжимания</p>  <p>Планка  <a href="https://youtu.be/dd5fRGh_nHo">https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</a></p> <p>Пресс: ножницы</p> 	



			<p><b>скручивания</b></p> <p><b>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА</b></p>  <p>1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть, а колени, ступни полностью стоят на полу. Руки зафиксировать за голову.</p> <p>2 Выдохнуть, туловище подтянуть к коленям, округлив спину.</p> <p>3 Глазами следить за движением, не letting себя достичь пола, выдохнуть.</p> <p>4 Дышать медленно и ритмично.</p> <p>5 Сгибание туловища и округление спины.</p> <p>6 Поднять и опустить туловище.</p> <p><b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b> Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы спину не травмировать, следует контролировать ритмично и равномерно выполнять выдох, держа его впереди и прижав к полу.</p> <p>Чтобы выполнить упражнение было проще, стоит вытянуть вперед прямые руки.</p> <p><b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b> В начале или в конце занятий.</p> <p>Медленный бег  <a href="https://youtu.be/QkO5RfX8KT8">https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</a>  <a href="https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q">https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</a></p>	
--	--	--	--	--

**9-е взвода**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	
Медленный бег, развитие силы	06.05 – 9-е взвода	<p>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> <p>Медленный бег способствует развитию выносливости.</p>	<p>Отжимания</p>  <p>Планка  <a href="https://youtu.be/dd5fRGh_nHo">https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</a></p> <p>Пресс: ножницы</p>	

			 <p><b>скручивания</b></p> <p><b>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА</b> 89</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть, в коленях. Ступни полностью стоят на полу. Руки вместе на голове.</li> <li>2. Вдохнуть, туловище подтянуть к коленям, обкрутив ступни.</li> <li>3. Плавно опустить туловище, немного наклонив плечами до пола, выдохнуть.</li> </ul> <p><b>Итого:</b> Движение мажорно вверх.</p> <p><b>Или:</b> Согнутыми бедрами и локтями мажорно вверх.</p>  <p><b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b></p> <p>Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует подкрутить партнеру максимально зафиксировать ваши ступни, держа их вместе и прижав к полу.</p> <p>Чтобы выполнять упражнение было проще, ступни выгнуть вперед, прижав руки.</p> <p><b>ОБЩЕПОЛЕЗНОСТЬ</b></p> <p>В начале и в конце занятий.</p> <p><b>Медленный бег</b>  <a href="https://youtu.be/QkO5RfX8KT8">https://youtu.be/QkO5RfX8KT8</a>  <a href="https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q">https://youtu.be/ekoHuaFyL-Q</a></p>	
--	--	--	---	--

**10-е взвода**

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	
Медленный бег, развитие силы	06.05 – 10-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><b>Отжимания</b></p>   <p><b>Планка</b>  <a href="https://youtu.be/dd5fRGh_nHo">https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</a></p> <p><b>Пресс:</b> ножницы</p>	

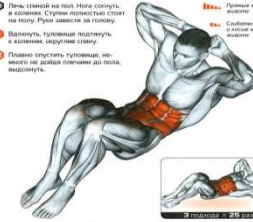


## скручивания

### ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА

- 1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть, в коленях. Спина полностью лежит на полу. Руки зафиксировать за головой.
- 2 Поднять туловище, подтянуть к коленям, округив спину.
- 3 Плавно опустить туловище, немного не дотрагиваясь до пола, выдохнуть.

**Плюсы:** Укрепляет мышцы живота.  
**Минусы:** Слабому человеку может быть тяжело.



#### РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы избежать травм, следует контролировать ритм: максимально зафиксировать верх стопы, держа их вместе и прижав к полу.

Чтобы выполнить упражнение было проще, стоит выгнуть вперед прямые руки.

В начале или в конце занятий.

## Медленный бег

<https://youtu.be/QkO5RfX8KT8>

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