




Маршрутный лист по кружку
«Общая физическая подготовка»
в рамках дополнительного образования
с 11.05.2020 по 14.05.2020

педагог: **Зубов Дмитрий Юрьевич**


7-е взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Медленный бег, развитие силы	11.05 – 7-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. Дельты, спина, ягодицы, икроножные мышцы 2. Трапециевидная мышца 3. Мышцы бедра и голени 4. Мышцы живота</p> <p>Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы корпус не заваливался, следует поддерживать партнера максимально зафиксировать лопатки, бедра и вместе с руками в полу. Чтобы выполнить упражнение было проще, стоит выгнуть вперед прямые руки.</p> <p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА В начале встать в коленях занятию.</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	11.05 – 8-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>

			 <p>скручивания</p> <p>ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА 89</p> <p>1 Лечь спиной на пол. Ноги согнуть в коленях. Ступни полностью стоят на полу. Руки заведены за голову.</p> <p>2 Вдохнуть, туловище подтянуть к коленям, округлив спину.</p> <p>3 Плавно опустить туловище, насколько не добрав плечами до пола, выдохнуть.</p> <p>Цели: Длительный жесткий скручивание.</p> <p>Эффект: Сильнейшее укрепление мышц живота.</p> <p>Внимание: 20 повторений.</p> <p>РЕКОМЕНДАЦИИ</p> <p>Упражнение нужно повторять до тех пор, пока в мышцах живота не появится усталость. Чтобы скручив не заваливался, следует поддерживать партнеру максимально зафиксировать свои стопы, держа их вместе и прижим к полу.</p> <p>Чтобы выполнить упражнение было проще, ступни выложить вперед, прямые руки.</p> <p>ВНИМАНИЕ:</p> <p>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	13.05 – 9-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</p>	<p>Отжимания</p>   <p>Планка</p> <p>https://youtu.be/dd5fRGh_nHo</p>	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

		<p>30. Медленный бег способствует развитию выносливости.</p>	<p>Пресс: ножницы</p>  <p>скручивания</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	13.05 – 10-е взвода	<p>Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Каждое упражнение надо делать 3 подхода</p>	Отжимания	<p>e-mail : dmitrij.zbv@bk.ru (указать имя, фамилию и взвод)</p>

по 30 повторений.
Планку держите на счет
30, с отдыхом считая до
30.

Медленный бег
способствует развитию
выносливости.



Планка

https://youtu.be/dd5fRGh_nHo

Пресс:

НОЖНИЦЫ



скручивания

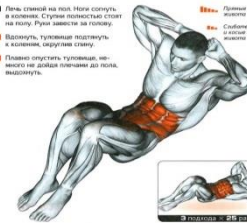
ПОДЪЕМЫ ТУЛОВИЩА

89

1. Лечь спиной на пол. Ноги согнуть, в коленях. Ступни полностью стоят на колену. Руки скрестить за голову.
2. Поднять туловище, подтянуть к коленям, округлив спину.
3. Плавно опустить туловище, не касаясь пола лопатками до пола, выпрямившись.

1. Держать ноги вместе.

2. Скрестить бедра и локотки вместе.



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 выполнить упражнение было проще, ступни выгнуть вперед, прямые руки.

УМЕРЕННОСТЬ

В начале или в конце занятия.

Медленный бег

<https://youtu.be/QkO5RfX8KT8>

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