10 А

25.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.09.35-11.10С переменой | ФизкультураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 10-11 класс****Перед каждым комплексом делаем ходьбу на месте с высоким подниманием бедра 3-5 минут, бег на месте 1-2 мин, прыжки на месте 100 повторений 50 на обеих, 25 на правой, 25 на левой и общеразвивающие упражнения на все мышечные группы.****Спина**1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 20 повторений, **девушки** 3\*15 2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*123. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин. 30 сек., **девушки** 3 подхода по 1мин. 4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15**Бицепс**4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет 5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки** 3\*45 секунд**Пресс**6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*207. Прыжки на месте 3\*100**Данный комплекс рассчитан на трехдневный сплит (например, Пн.-вт.-ср или Вт.-Чт.-Сб. Отдых между подходами от 1 мин. 30 сек. до 2 мин. Обязательно самоконтроль своего самочувствия, если не восстанавливаетесь между подходами, отдыхайте до полного восстановления!** |
| 3. 11.20-12.50С переменой | ОБЖУчитель Хасьянов Владимир Борисовичvkhasyanov@yandex.ru | Задание на 25.04.2020 гПрочитайте в учебнике параграфы §49-54 («Размещение военнослужащих», «Распределение времени и повседневный порядок», «Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих», «Суточный наряд. Общие положения», «Обязанности дежурного по роте», «Обязанности дневального по роте»).Домашнее задание:Составьте 10 тестовых вопросов с 4-5 вариантами ответов по данным темам. Правильные ответы выделите непосредственно в вопросах (отдельно составлять ключ к тесту не требуется).Задание выполнять в электронном формате (\*.doc, \*.docx, \*.rtx, \*.pdf) и отправлять на электронную почту vkhasyanov@yandex.ru.Срок выполнения – до 23:59 «29» апреля 2020 г.При возникновении вопросов обращаться по тел.: 8(964)358-31-85. |