10 А

25.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.  09.35-11.10  С переменой | Физкультура  Учитель 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\*12  3. 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\*20  7. 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.  11.20-12.50  С переменой | ОБЖ  Учитель  Хасьянов Владимир Борисович  [vkhasyanov@yandex.ru](mailto:vkhasyanov@yandex.ru) | Задание на 25.04.2020 г  Прочитайте 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. |