11 А

21.04, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  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!** |
| 2.  9.40-11.20  С переменой | Физика  Учитель Телегина  Валентина Александровна  [valyatelegina@mail.ru](mailto:valyatelegina@mail.ru) | Задание по ссылке  <https://yadi.sk/i/KZWfGNydZkNyrQ> |