11 А

14.04, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев  Михаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта) 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.**  **Грудь**  1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 20-30 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-15 повторений **(можно с колен)**  2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 10 повторений на правую и левую ногу (руки за головой)  3. Разведение рук в стороны лежа на спине (гантели, бутылки с водой и т.д.) **юноши** 3\*20 **девушки** 3\*15  **Дельта**  4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20  5. Махи руками перед собой **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20  **Пресс**  6. Подъем ног сидя на стуле 3\*20  7. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа) 3\*20  **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/d/qNWbWtn-1V3new> |