

Домашнее задание № 2 (старшая школа)

Задание 1. Написать о значении режима дня для здоровья человека.

Задание 2. Составить правильный режим дня для учащихся своего класса. Запишите и зарисуйте его в тетрадь.

Задание 3. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы и зарисовать эти упражнения в тетрадь. Вместо гантелей можно взять 0,5 литровые пластиковые бутылочки с водой.

Измерить ЧСС до комплекса и после в течение 10 секунд и умножить на 6.



Выполнить разминку и приступить к выполнению комплекса упражнений:

- Прыжки на скакалке или на месте (имитация) - 1 минута,
- Приседания – 20 раз,
- Отжимания от пола – 20 раз,
- Обратные отжимания от дивана – 20 раз,
- Бег с гантелями на месте – 1 минута,
- Подъем туловища из положения лежа с прямыми ногами – 20 раз,
- Статической удерживание ног (уголок) с захватом мяча ступнями ног – 1 минута.
- Подтягивания– сколько сможете (если есть), если нет – в дверном проеме сделать статическое удержание жима груди стоя в наклоне на носках – 1 минута),
- Подъем ног в висе на шведской стенке – 20 раз, если нет – подъем ног лежа на спине, руки вдоль тела – 20 раз.

Повторить таких 3-4 круга!