24.03.2020 год.

**План занятий объединения «Школа безопасности», с группой 4-го года обучения.**

Тема: Общая физическая подготовка

Форма занятия: дистанционная.

1. Цели и задачи:

Развитие гибкости, силы, выносливости.

2. Ход занятия:

-упражнения на развитие гибкости ( наклоны вперед из различных положений 4-5 мин.);

-упражнения на развитие силы ( отжимание в упоре из различных положений, подтягивание в висе на высокой и низкой перекладинах);

-приседание и выпрыгивание в верх 6 х 15 раз;

-прыжки на скакалке-1500;

-поднимание туловищ из положения лежа 4 х 30 раз;

-поднимание колен к груди в висе 6 х 15 раз.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=UIsN-GZrthA&feature=emb_title>

Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу

 <https://www.youtube.com/watch?v=lg-acCfSa-s>