**Протокол силовых упражнений**

**за период с 27.04. по 30.04. 2020г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия имя | Класс | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин.** | | | | | **Приседание из положения стоя ноги на ширине плеч руки перед собой за 1 мин.** | | | | |
| 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  | 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  |
| 1. | Петров Иван образец заполнения | 6м | 60 | 58 | 61 | 55 |  | 54 | 56 | 60 | 54 |  |
|  | Фамилия имя | Класс | **Наклон вперёд из положения стоя на полу касание кистями рук (кончиками пальцев) поверхности пола**  **за 1 мин.** | | | | | **Приседание из положения стоя ноги на ширине плеч руки перед собой**  **за 1 мин.** | | | | |
| 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  | 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ф.И.О. |  | **Прыжки на месте из положения ноги вместе руки на пояс за**  **1 мин.** | | | | | **Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу за 1 мин.**  (**отжимание)** | | | | |
| 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  | 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ф.И.О. |  | **Подтягивание**  **из положения вис на низкой перекладине – девочки**  **из положения вис на высокой перекладине - мальчики**  **за 1 мин.**  **при наличии условий** | | | | | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой**  **за 1 мин.** | | | | |
| 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  | 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |