**Общефизическая подготовка.**

**Выполнить упражнения и результаты внести в таблицу – протокол.**

 З**адания выполняем по самочувствию, , соблюдая правила техники безопасности, между упражнениями делаем перерыв 5 минут.**

1. наклон вперёд из положения стоя на полу, касание кистями рук (кончиками пальцев) поверхности пола — количество раз за 1 минуту;

2. приседание из положения стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки перед собой — количество раз за 1 минуту;

3. поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой — количество раз за 1 минуту;

4. прыжки на месте из положения ноги вместе, руки на пояс — количество раз за 1 минуту;

5. сгибание и разгибания рук из упора лёжа на полу (отжимание)— количество раз за 1 минуту;

6. подтягивание из положения  вис на низкой перекладине — девочки,

вис на высокой перекладине — мальчики — количество раз за 1 минуту ***при наличии условий.***

**Протокол - таблица силовых упражнений**

**на 14.11. 2020г.**

**(отправить в АСУ РСО или на e-mail:** **serpantin19@bk.ru****)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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.** |
| 14.11. |  |  |  |  |  14.11. |  |  |  |  |
| 1. | Петров Иван образец заполнения |  6м |  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.** |
| 14.11. |  |  |  |  | 14.11. |  |  |  |  |
| 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)** |
| 14.11 |  |  |  |  | 14.11. |  |  |  |  |
| 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.** |
| 14.11. |  |  | . |  | 14.11. |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |