**Дневник самоконтроля для 5а класса**

**Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата и год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Дата** |
|  | **12.05** | **13.05** | **14.05** | **15.05** | **16.05** | **17.05** | **18.05** | **19.05** | **20.05** | **21.05** | **22.05** |
| **Физическое развитие** |
| **Пульс****(ЧСС)****уд./мин** | **В покое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **после****нагрузки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физические упражнения** |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) мальчики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя (до уровня пола – пальцами, ладонями ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Перед выполнением упражнений обязательно выполнить общеразвивающие упражнения на месте для разогрева данных групп мышц**