

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



Показатели физического развития

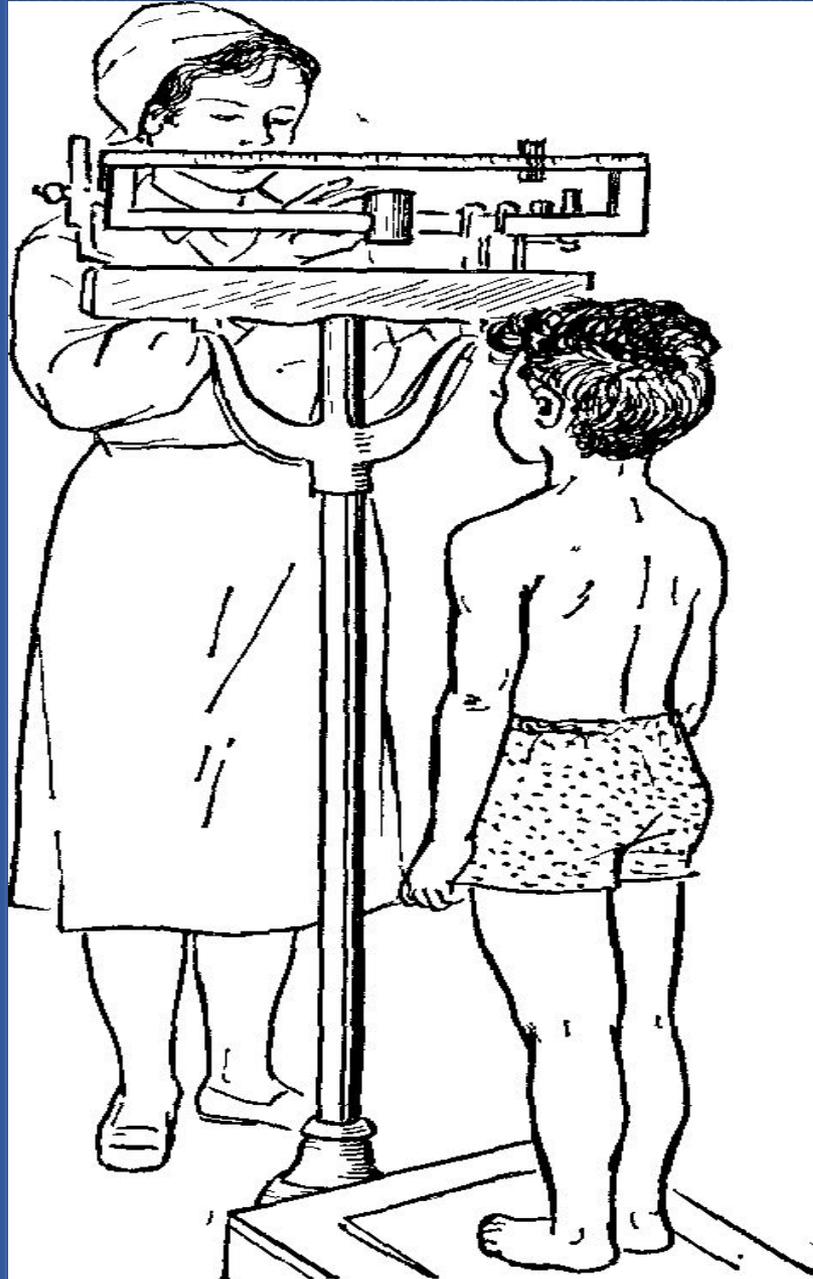
Рост



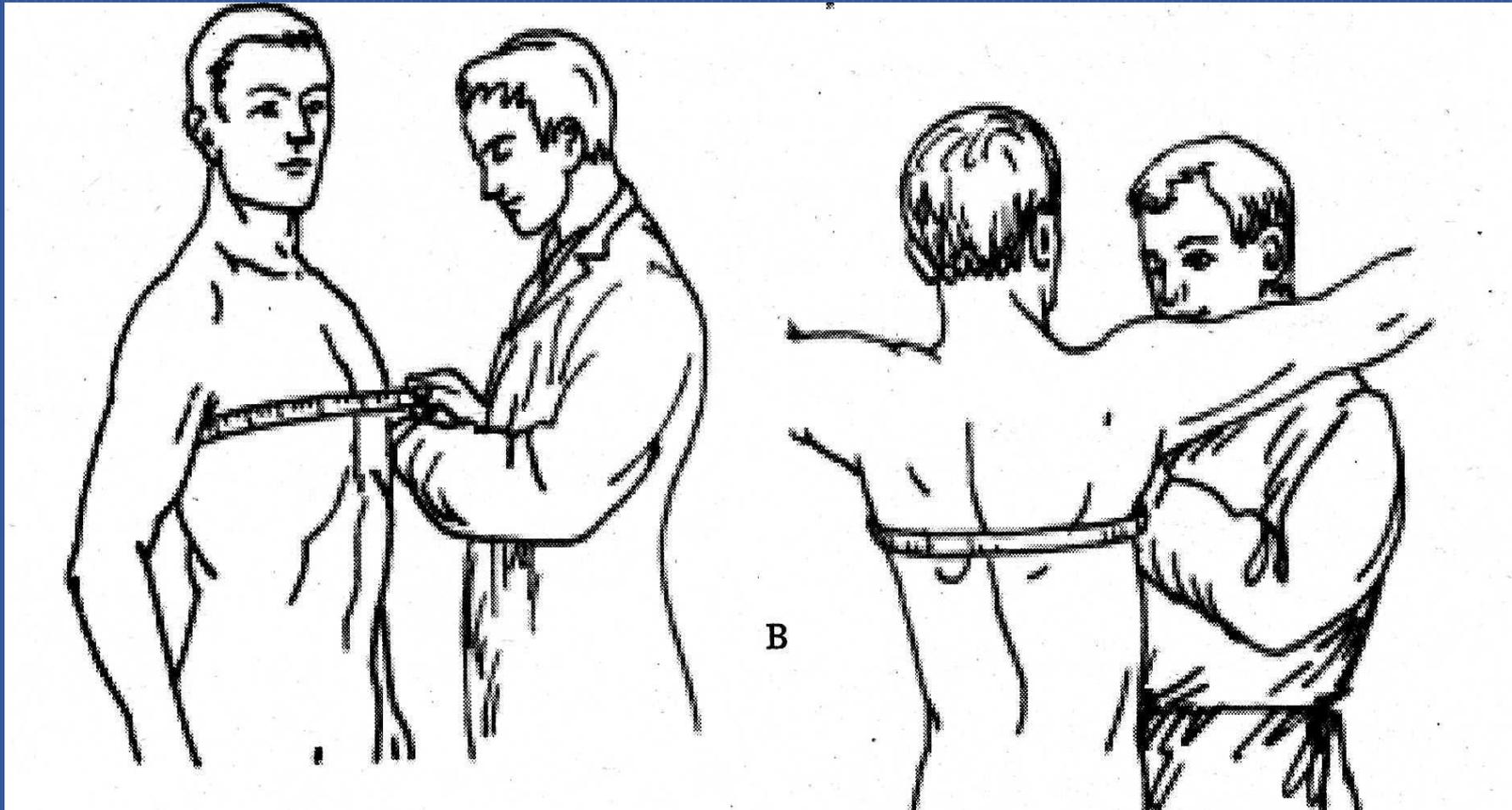
Измеряем рост



BEC



Обхват грудной клетки



Данные о своём самочувствии

Дата тренировки	Содержание тренировки	Самочувствие	пульс	
			До тренировки	После тренировки
12.09	Кроссовая подготовка (бег 1 км)	хорошее	60	80
16.09	Ходьба быстрым шагом в течении 30 минут	хорошее	58	63

Показатели физической подготовленности

класс	месяц	Бег 30м	Подтягивание	Бег 800м	Наклон вперед	Челночный бег (3*10м)	Скакалка за минуту	Прыжок в длину с места
4	сентябрь							
	май							
5	сентябрь							

контрольные упражнения

Силы

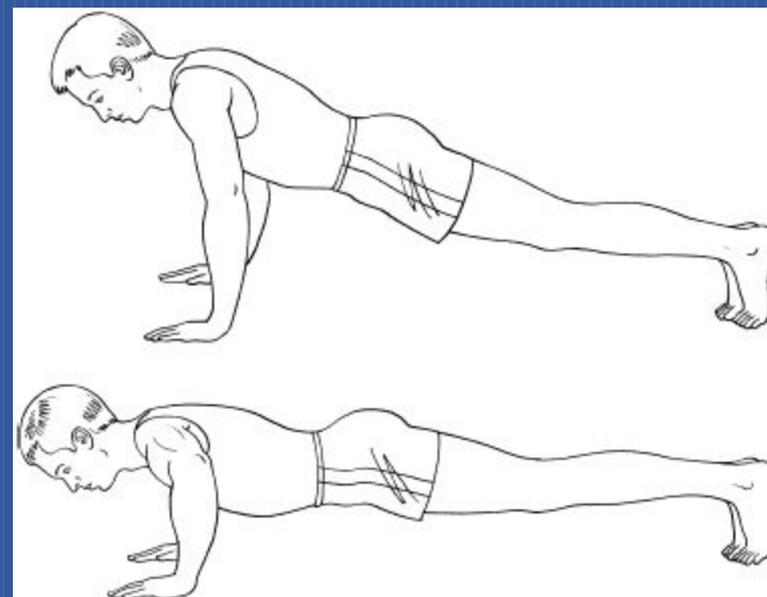
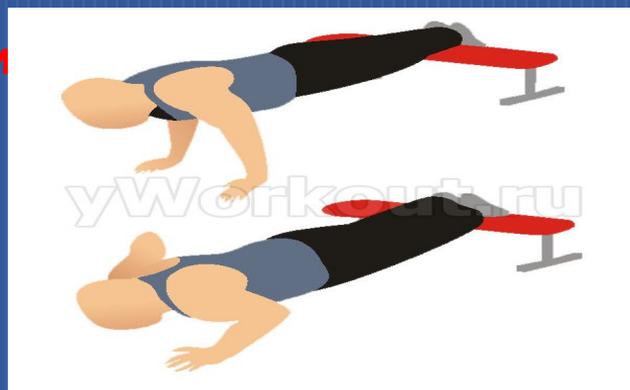
отжимание от пола



стула

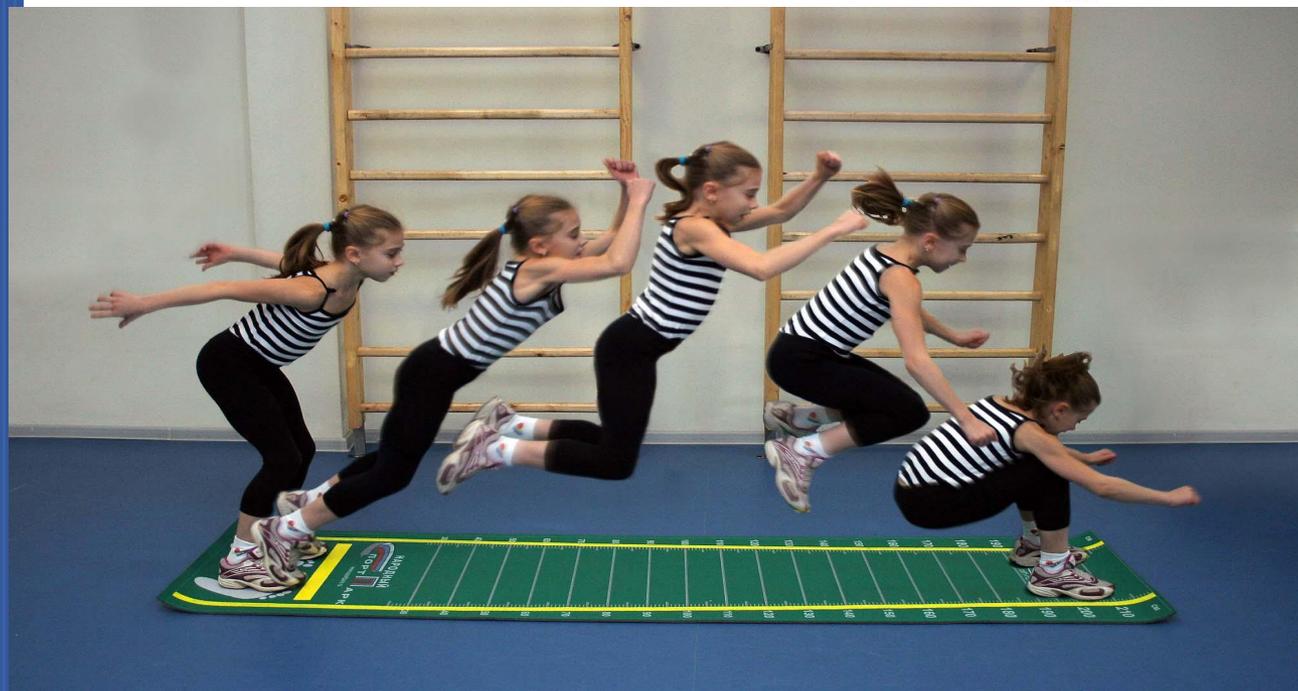
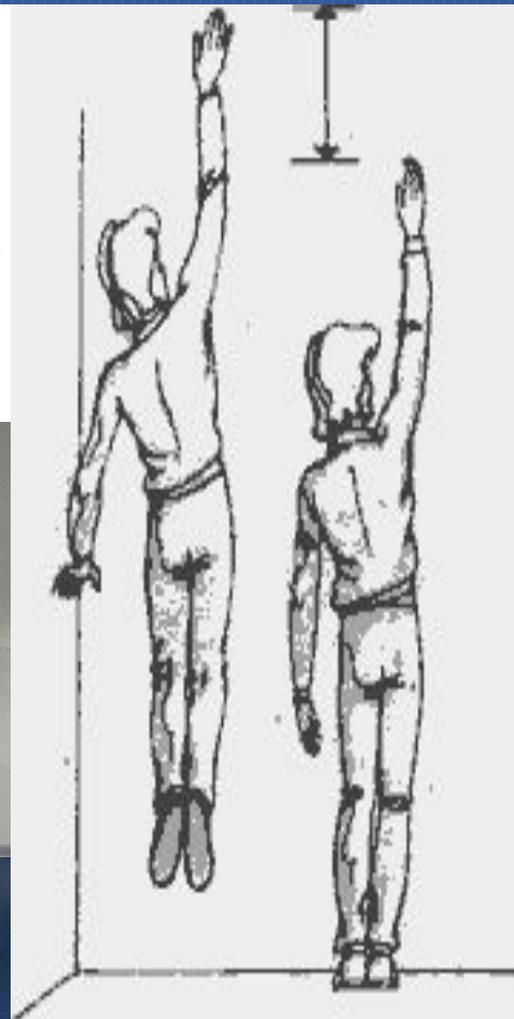
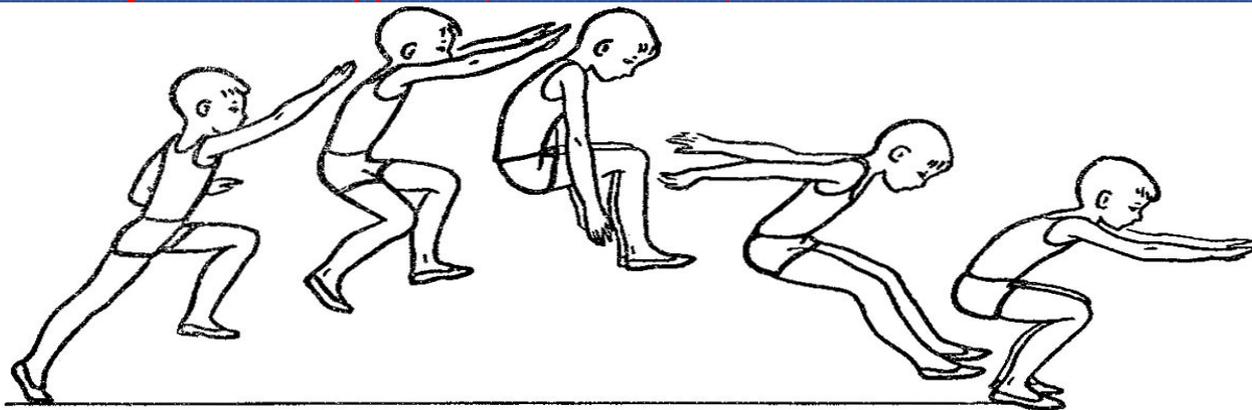


скамейки



Прыгучести

Прыжок в длину и высоту с места



Гибкости

Наклон вперед -вниз



Ловкости

подбрасывание теннисного мяча



Рис. 13

Мои спортивные



фиксируй свои
достижения и стремись к
их повышению

