

# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

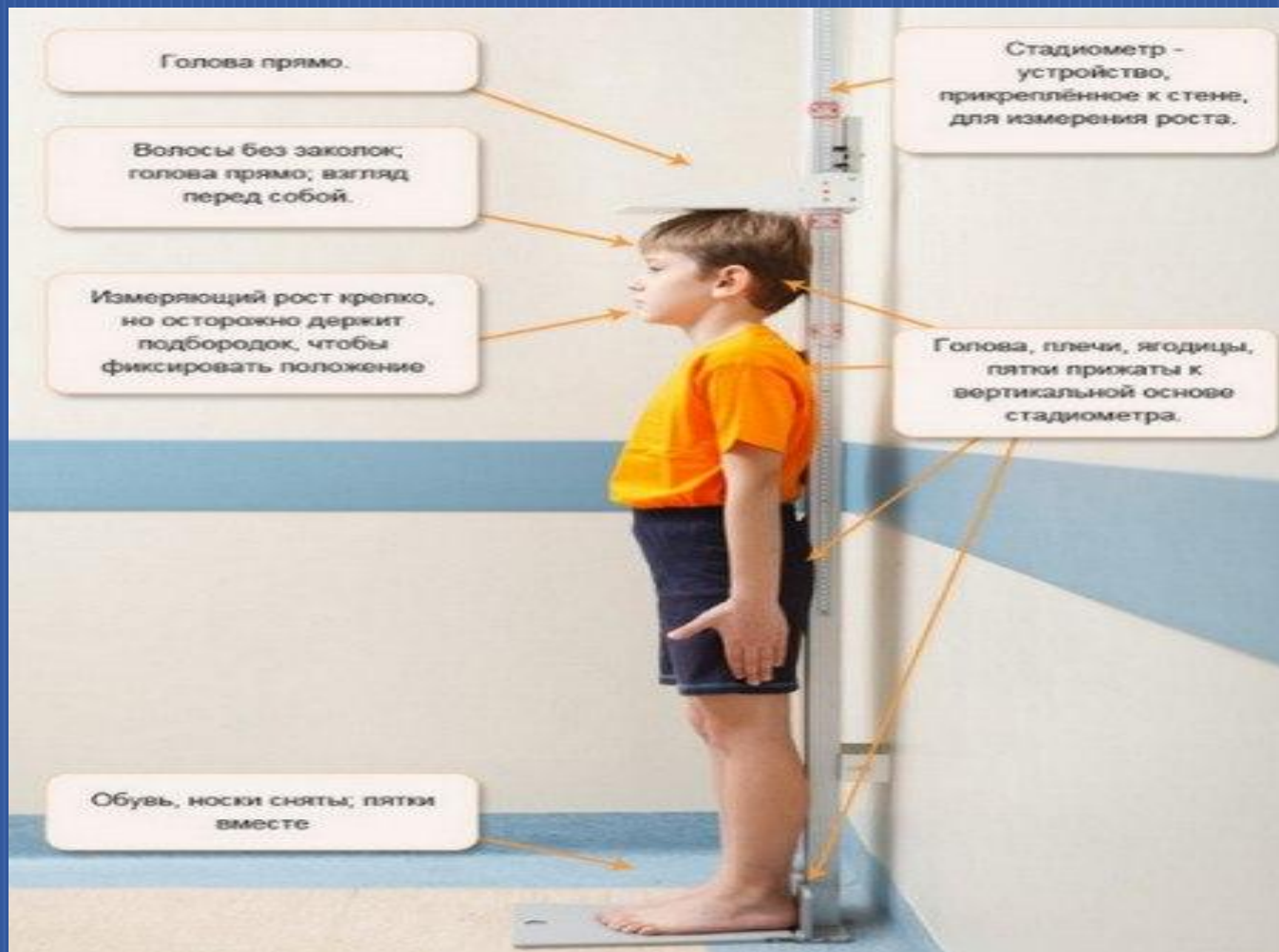


# Показатели физического развития

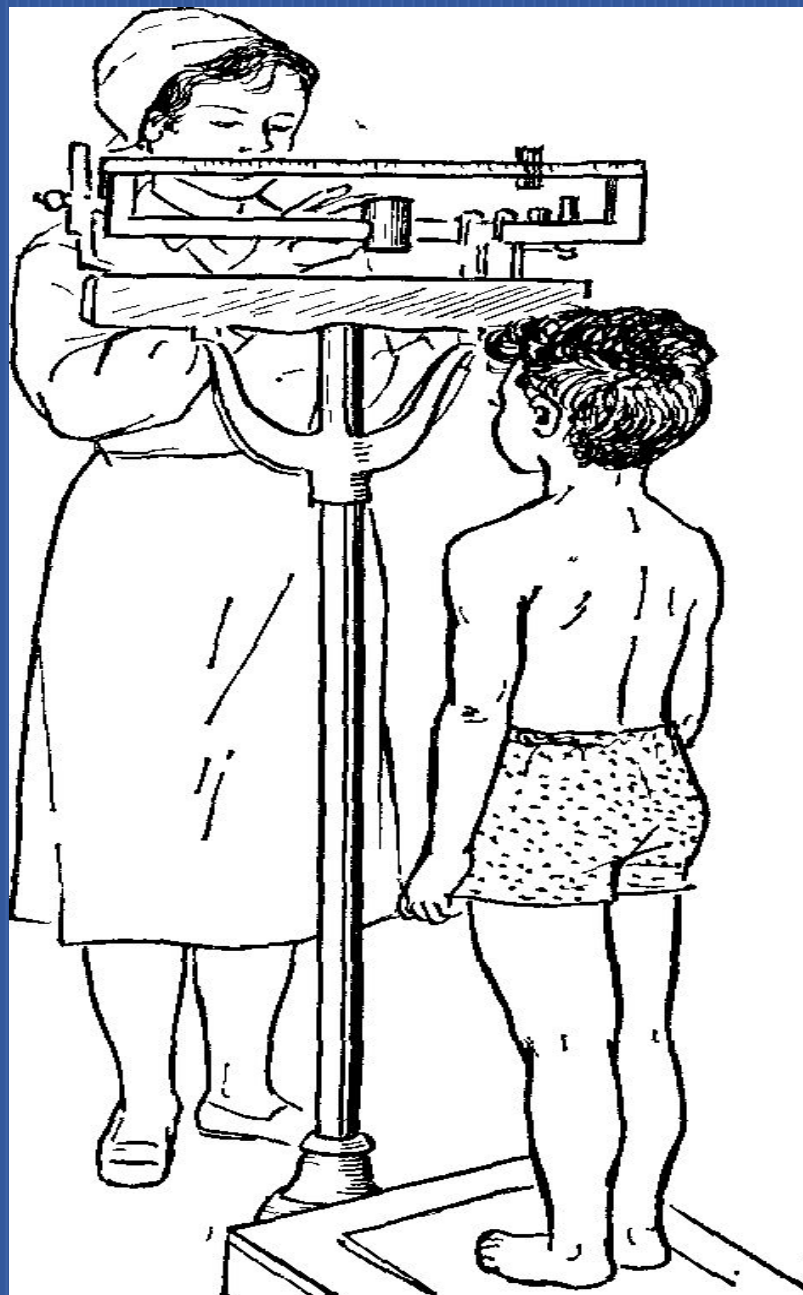
Рост



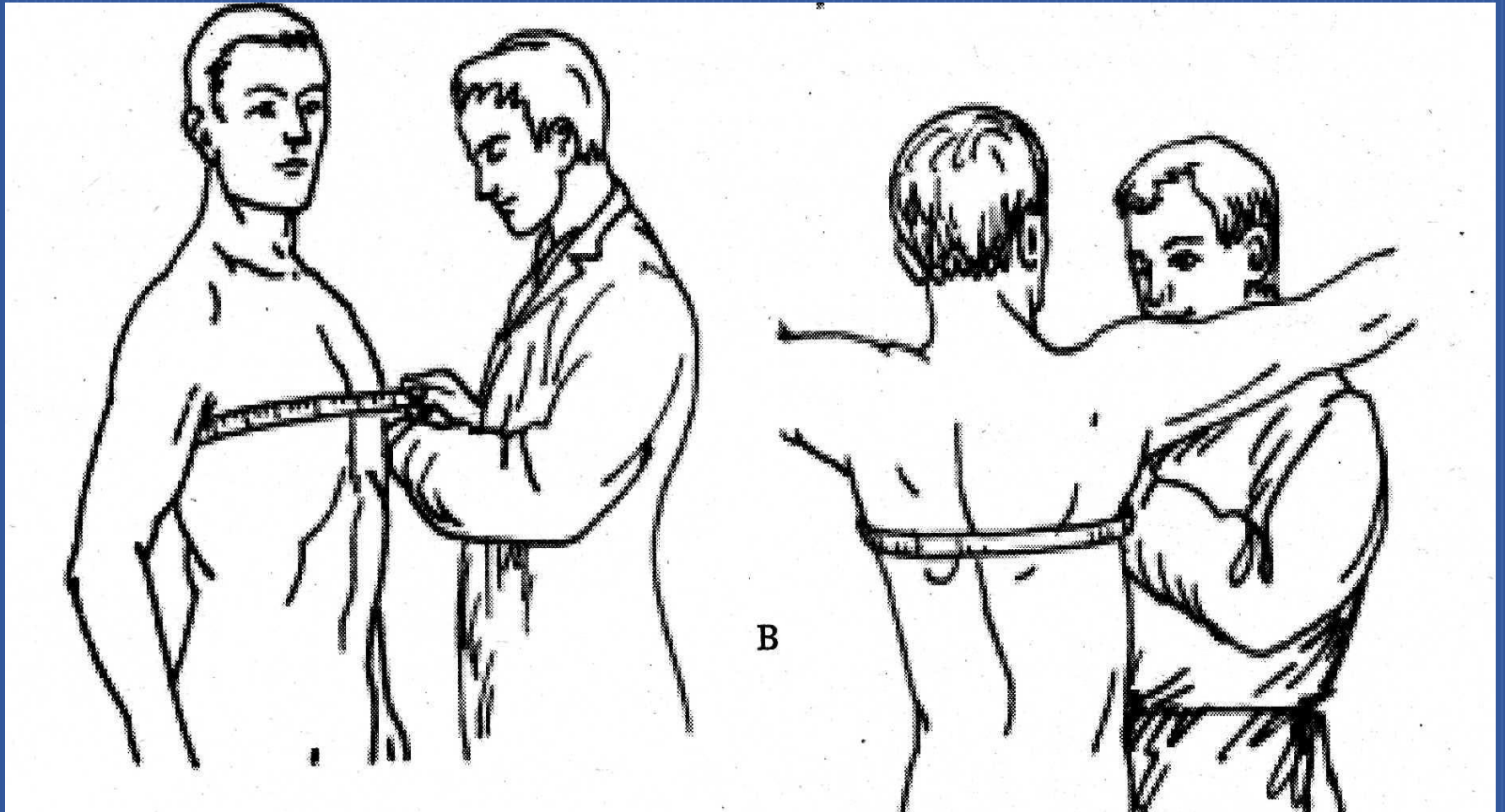
# Измеряем рост



БЕС



# 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

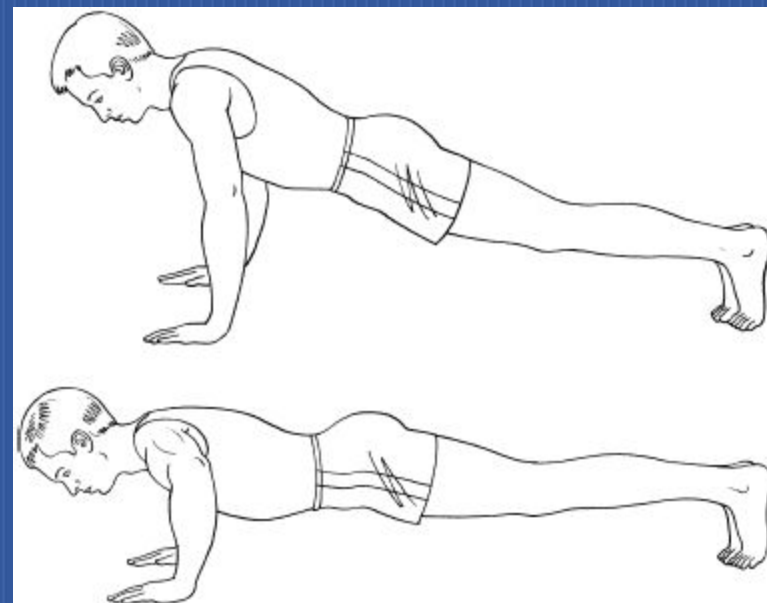
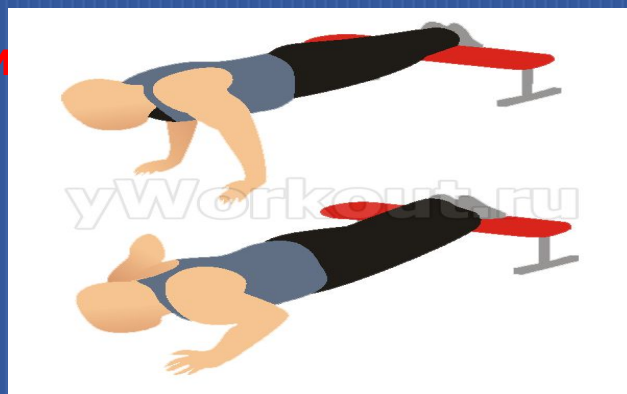
отжимание от пола



стула



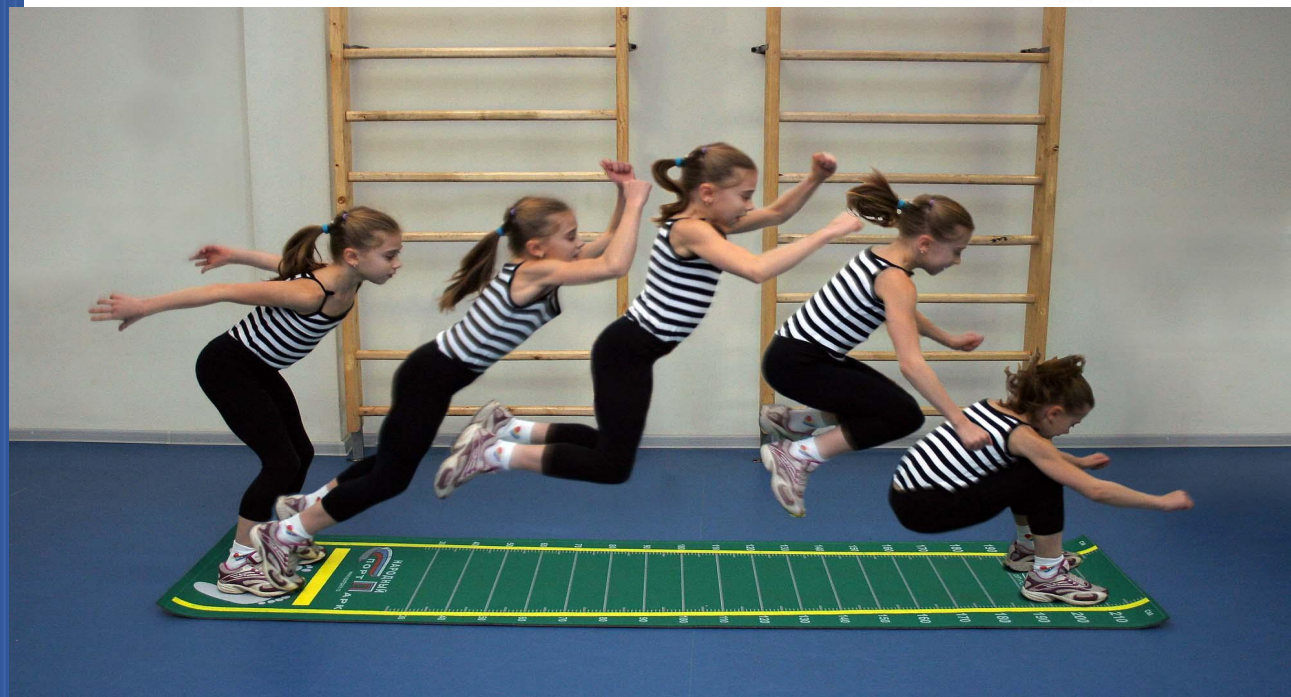
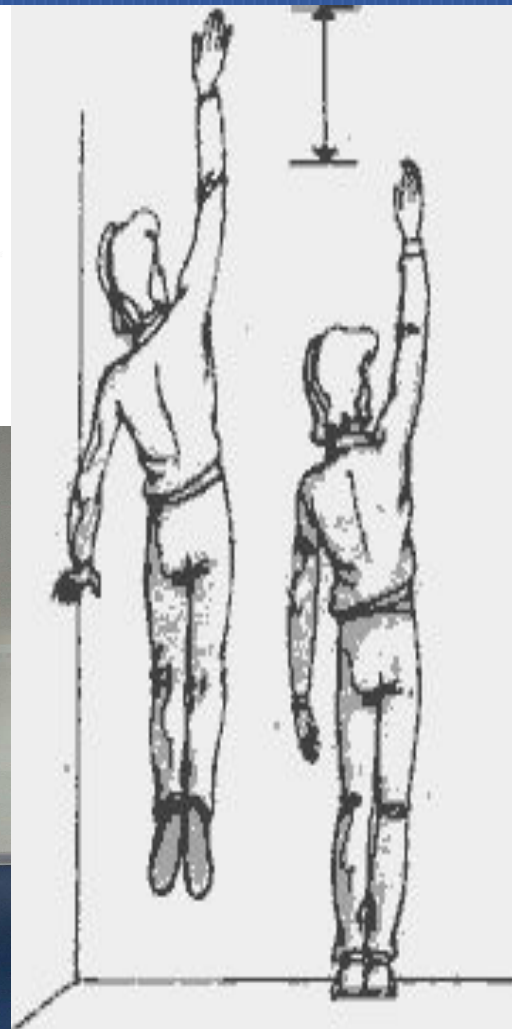
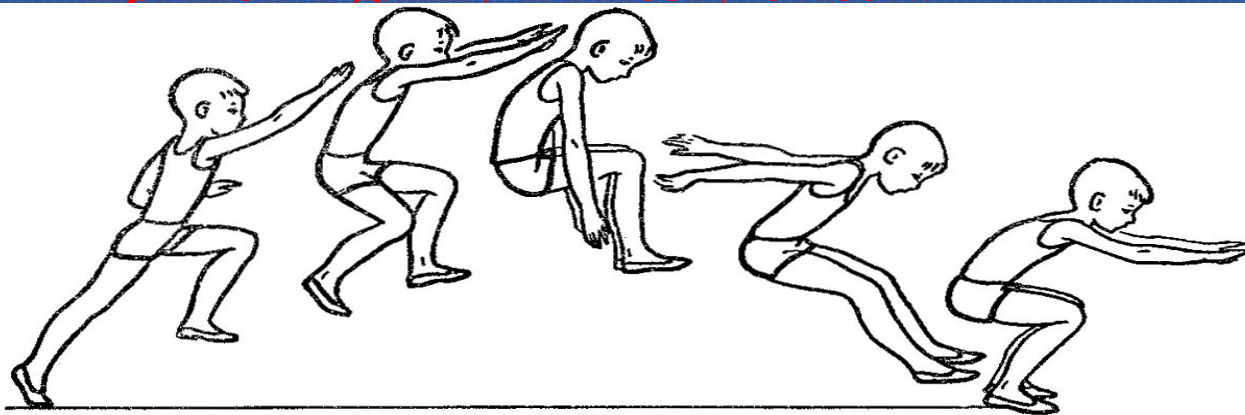
скамейки





# Прыгучести

Прыжок в длину и высоту с места



**Гибкости**

**Наклон вперед -вниз**



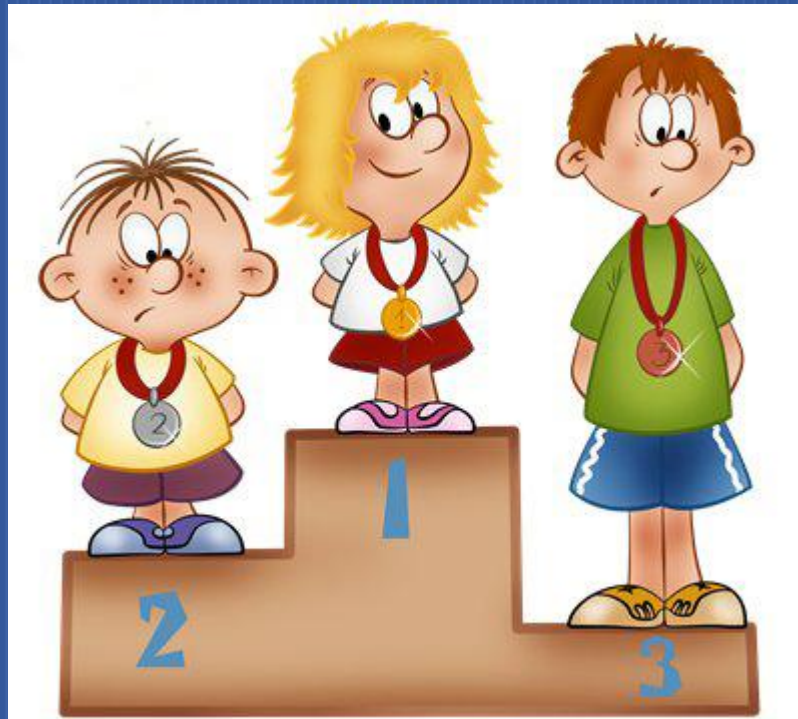
# Ловкости

подбрасывание теннисного мяча



Рис. 13

# Мои спортивные



фиксируй свои  
достижения и стремись к  
их повышению

