**15.04.2020г.**

**(Вставить в таблицу правильный ответ)**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Задание | Правильный ответ |
| 1 | **Ответьте: Как называется данное упражнение**  C:\Users\Алексей\Desktop\1.png |  |
| 2 | **Определите вид подачи, изображенной на рисунке.**  1.    **2**. | 1.  2. |
| 3 | **Отметьте упражнение на оценку гибкости.**  **1.** **2.3.** | написать цифру, на рисунке которого изображен правильный ответ: |
| 4 | **На каком рисунке изображена олимпийская эмблема?**  **1.** hello_html_4e6baa7.gif **2.** hello_html_m4e89fc75.gif | написать цифру: |
| 5 | **Определите вид спорта.**  **1.2.** | **1.**  **2.** |

**15.04.2020г.**

*(Вписать в таблицу свой результат по каждому упражнению)*

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | задание | Свой результат |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  1_zanyatie_ofp_7 (1) | *Максимальное кол-во раз:* |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  2 подхода по 20раз. img21 |  |
| 3 | В упоре лёжа прыжком смена согнутой ноги  (скалолаз).  61468655889f4f19a56c92211143c6ab | *Кол-во раз за 30секунд:* |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях. Боковая планка в каждую сторону. mj-618_348_the-issue-weak-transverse-abdominals-workouts-moves-to-get-you-back-in-balance | *Максимальное кол-во времени:*  *(Планка в упоре лежа, боковая на каждую сторону)* |
| 5 | Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх.  1_zanyatie_ofp_4 | *Кол-во раз за 30 секунд:* |