Таблица результатов по физической подготовке.

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Результат | Фото |
| 1 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.(кол-во раз) |  |  |
| 2 | Сгибание- разгибание рук в упоре лежа(отжимания) кол-во раз |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения сидя (см) |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) (прыжок выполнять в спортивной обуви) |  |  |
| 5 | Приседания (кол-во раз за 30 сек.) руки за головой |  |  |

\* С приложением фото каждого упражнения.