

## **Уважаемый ученик!**

### **выполни комплекс упражнений**

#### **Оценка "3"**

| <b>Упражнения</b>                       | <b>Юноши</b> | <b>Девушки</b> |
|-----------------------------------------|--------------|----------------|
| Сгибание разгибание<br>рук в упоре лежа | 10           | 5              |
| Пресс                                   | 20           | 15             |
| Приседание                              | 20           | 15             |
| Планка                                  | 30 сек       | 30 сек         |

#### **Оценка "4"**

| <b>Упражнения</b>                       | <b>Юноши</b> | <b>Девушки</b> |
|-----------------------------------------|--------------|----------------|
| Сгибание разгибание<br>рук в упоре лежа | 15           | 10             |
| Пресс                                   | 25           | 20             |
| Приседание                              | 30           | 20             |
| Планка                                  | 45 сек       | 45 сек         |

#### **Оценка "5"**

| <b>Упражнения</b>                       | <b>Юноши</b> | <b>Девушки</b> |
|-----------------------------------------|--------------|----------------|
| Сгибание разгибание<br>рук в упоре лежа | 20           | 10             |
| Пресс                                   | 28           | 24             |
| Приседание                              | 40           | 25             |
| Планка                                  | 1 мин        | 1 мин          |

**ВНИМАНИЕ!!!** Все упражнения нужно записать на видео, и отправить учителю любым удобным способом:

1. через ЭКЖ
2. на эл.почту [Evgen.ky@mail.ru](mailto:Evgen.ky@mail.ru)
3. Видео можно разместить на облако и отправить ссылку.