**Скан или фото дневника выслать на электронную почту**

[**taniaberezhnaya@yandex.ru**](mailto:taniaberezhnaya@yandex.ru) **или личным сообщением в ВК.Срок до 4 декабря**

**Дистанционное домашнее задание для учащихся 7 класса.**

**Каждое упражнение выполняется не менее 20 раз**



**Заполнить «Дневник самоконтроля», определить свой пульс до выполнения комплекса ОРУ и после выполнения комплекса ОРУ.**

Самочувствие(хорошее/плохое),сон(крепкий/спокойный/беспокойный), аппетит(хороший/плохой),работоспособность(нормальная/пониженная),желание заниматься спортом(занимаюсь с удовольствием/нет желания),рост(указать в см.),пульс до физкультурного занятия(указать уд./мин.), пульс после физкультурного занятия (указать уд./мин.),Состояние(не устал, легкая усталость, устал сильно).

**КАК правильно измерить пульс**

**Дневник самоконтроля**

**ФИ**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **Описание** | | | |
| **1.** | Дни в которые выполняли комплекс. |  |  |  | |
| **2.** | Самочувствие |  |  |  |
| **3.** | Сон |  |  |  |
| **4.** | Аппетит |  |  |  |
| **5.** | Работоспособность |  |  |  |
| **6.** | Желание заниматься спортом |  |  |  |
| **7.** | Рост/см |  |  |  |
| **8.** | За какое время выполнен -предлагаемый комплекс ОРУ(продолжительность – мин.) |  |  |  |
| **9.** | Пульс до физкультурного занятия  (за 1 мин.) |  |  |  |
| **10.** | Пульс после физкультурного занятия (за 1 мин) |  |  |  |
| **11.** | Пульс через 3 мин после физкультурного занятия(за 1 мин.) |  |  |  |
| **12.** | Пульс через 5 мин после физкультурного занятия(за 1 мин.) |  |  |  |
| **13.** | Состояние |  |  |  |