**Комплекс ОФП (**все упражнения выполняем соответственно своему физическому развитию и состоянию своего здоровья).

1.Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости) - пресс.

**3 подхода до упора (когда больше нет сил) отдых между подходами до полного восстановления (4-5 минут).**

 ***Если тяжело делайте 2 подхода***

2. Приседания (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).

 И. п.— основная стойка, руки скрестить на груди.

 1—присесть до положения локти ниже коленей;

2 — и. п.

**Учитывается количество приседаний за 5 минут (можно с отдыхом)**

3.Отжимание (для развития верхнего плечевого пояса, общей и силовой выносливости).

**15 раз – мальчики. Можно увеличить до 20 раз (индивидуально)**

**15 раз - девочки, кому сложно, отжимаются в упоре на коленях.**

**Вопросы**

1. Сколько приседаний вы выполнили за 5 минут.
2. Увеличивается ли ЧСС (частота сердечных сокращений) при физической нагрузке.