**Теоретическое задание:**

Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Легкая атлетика. Техника бега». <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/>

**Практическое задание:**

**Тест по программе ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа».**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).

**Нормативы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Золото | Серебро | Бронза |
| Мальчики | 28 | 18 | 13 |
| Девочки | 14 | 9 | 7 |

Видеоотчет выполнения **теста** нужно прислать на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467) в течение дня.