**Форма для заполнения**

**Студент: Жуковский Павел Сергеевич**

**Курс: 3**

**Группа учебная: 12**

**Группа по ФК: СМГ**

**Данные за период:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **20.02.2021** | **21.02.2021** | **22.02.2021** | **23.02.2021** | **24.02.2021** | **25.02.2021** | **26.02.2021** |
| **ЧСС 1 (до занятия)** | **73** | **77** | **76** | **69** | **71** | **82** | **74** |
| **ЧСС 2 (после занятия)** | **89** | **88** | **84** | **79** | **82** | **90** | **85** |

**Оценка состояния, субъективные ощущения при выполнении предложенных комплексов упражнений**

**Первично**

По началу выполнять комплекс было непривычно, не все упражнения получалось выполнять правильно, без лишнего перенапряжения.

**При регулярном выполнении**

Со временем комплекс упражнений становилось выполнять все проще, упражнения уже не казались такими сложными и выполнялись в нормальном темпе.

**Запомнившиеся упражнения**

Среди всех упражнений комплекса мне хорошо запомнилось следующее:  
«Исходное положение - основная стойка. 1 - плечи поднять. 2 - плечи опустить.»

**Чем**

Это упражнение очень простое и легко запоминается, кроме того его можно выполнять во время работы за компьютером.