**Выполнил: Осипенко Данил, 595гр, Задание № 7, Разминка – ОФП- заминка**

**Индивидуальный план физической подготовки Задание № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели,  дата  занятия | Вид  занятия | Время,  затраченное  на занятие | Дистанция,  пройденная  на занятии  (м, км)/  количество  упражнений | Показатели пульса (ЧСС) | | Инт-ть  физич.  нагрузки  (%) | Режим  физич.  нагрузки  (1,2,3,4) | Оценка самочувствия  после занятия  (по 5бальной системе) | Степень утомления  (легкая, значительная,  очень большая) |
| до занятия | после занятия |
| Вторник  20.10.20 | Разминка | 4 | 7 | 78 | 108 |  | 1 | 5 | легкая |
| ОФП | 28 | 6 | 108 | 138 |  | 2 | 5 | значительная |
| Заминка | 17 | 3 | 138 | 70 |  | 1 | 5 | легкая |
| Четверг  22.10.20 | Разминка | 5 | 7 | 86 | 102 |  | 1 | 5 | легкая |
| ОФП | 30 | 6 | 102 | 138 |  | 2 | 5 | значительная |
| Заминка | 17 | 3 | 138 | 78 |  | 1 | 5 | легкая |
| Суббота  24.10.20 | Разминка | 4 | 7 | 78 | 102 |  | 1 | 5 | легкая |
| ОФП | 27 | 6 | 102 | 132 |  | 2 | 5 | значительная |
| Заминка | 13 | 3 | 132 | 86 |  | 1 | 5 | легкая |

**Анализ выполнения занятий:**

Из предложенной разминки я не делал упражнения, в которых нужно было подпрыгивать и связанные с наклонами (и поворотами) головы. В ОФП старался делать упражнения, чтобы сильно не уставала и напрягалась шея. В заминке два упражнения на легкую растяжку и оставшиеся 10-15 минут на медитацию.