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

**Индивидуальный план физической подготовки Задание № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  27.10.20 | **Разминка** | **4** | **7** | **78** | **102** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| **ОФП** | **19** | **6** | **102** | **126** |  | **2** | **5** | **значительная** |
| **Заминка** | **5** | **4** | **126** | **102** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Четверг  29.10.20 | **Разминка** | **4** | **7** | **86** | **96** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| **ОФП** | **18** | **6** | **96** | **124** |  | **2** | **5** | **значительная** |
| **Заминка** | **5** | **4** | **124** | **102** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Суббота  31.10.20 | **Разминка** | **4** | **7** | **78** | **108** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| **ОФП** | **20** | **6** | **108** | **126** |  | **2** | **5** | **значительная** |
| **Заминка** | **5** | **4** | **126** | **96** |  | **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 сделал отжимания и рывки руками для укрепление мышц верхнего плечевого пояса, для ног – приседания, выпады, подъемы ног и мостик . В заминке все предложенные в ролике упражнения.