**Выполнил: Осипенко Данил, 595гр, Оздоровительная ходьба+, + , Растяжка**

**Индивидуальный план физической подготовки Задание № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Понедельник  05.10.20 | **Ходьба** | **30 мин** | **1.9 км** | **78** | **132** |  | **1** | **5** | **значительная** |
| Вторник  06.10.20 | **Растяжка** | **14 мин** | **9** | **84** | **102** |  | **2** | **5** | **легкая** |
| Среда  07.10.20 | **Растяжка** | **13 мин** | **9** | **78** | **108** |  | **2** | **5** | **легкая** |
| Четверг  08.10.20 | **Ходьба** | **28 мин** | **1.9 км** | **90** | **138** |  | **1** | **4** | **значительная** |
| Пятница  09.10.20 | **Ходьба** | **29 мин** | **1.9 км** | **84** | **140** |  | **1** | **5** | **значительная** |

**Анализ выполнения занятий:**

На улице холодает, я не так давно болел, поэтому не стал взвинчивать темп ходьбы. После занятий по оздоровительной ходьбе чувствовал прилив сил на оставшуюся часть дня. После упражнений по растяжке в мышцах ощущались приятные покалывания и последующее ощущение легкости.