**Выполнил: Осипенко Д., 595гр,**

**Интенсивность и режим физической нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Режим нагрузки** | **Интенсивность нагрузки** | **Оценка**  **Самочувст.** |
| Понедельник | Оздоровительный | Низкая | 5 |
| Вторник | Оздоровительный | Низкая | 5 |
| Среда | Оздоровительный | Низкая | 4 |
| Четверг | Оздоровительный | Низкая | 5 |
| Пятница | Оздоровительный | Низкая | 5 |
| Суббота | Оздоровительный | Низкая | 5 |

АНАЛИЗ:

Невооруженным глазом можно заметить, что во все дни упражнения выполнялись в оздоровительном режиме с низкой интенсивностью, то бишь тише едешь, дальше будешь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестовое  упражнение | Кол-  во раз | Время | ЧСС | | Интенсивность  нагрузки | Режим  нагрузки | Оценка  Самочувствия,  Степень  утомления |
| До | после |
| поднимание и опускание  туловища из положения лежа на спине, руки за  головой, ноги согнуты | 16 | 46сек | 66 | 120 | Малая | Поддерживающий | 5 |
| поднимание и опускание  туловища из положения лежа на спине, руки за  головой, ноги согнуты | 30 | 1мин 13сек | 72 | 132 | Умеренная | Поддерживающий | 5 |

АНАЛИЗ:

Была осуществлена попытка сделать предложенные упражнения в повышенном темпе, что в итоге привело к высокой интенсивности и режиму нагрузки чем обычно.