**Выполнил: Осипенко Д, 595гр**

**Индивидуальная круговая тренировка**

**Анализ дозировки упражнений к 8 зад.:**

Ввиду отсутствия проблем и неприятных ощущений при выполнении 1ой круговой тренировки, было решено оставить дозировку такой же

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  занятия | Вид  занятия | Кол-во  упр-й | Дозировка | ЧСС  до  занятия | ЧСС  после  1-го круга | ЧСС  после  отдыха  ( мин) | ЧСС  после  2-го круга | Время  восста-  новления  и ЧСС после | Общее  время  занятия | Оценка  Само-  чувствия  и степень  утомления | Интенсив-  ность  нагрузки  (% и вид  интен-ти) | Режим  физической  нагрузки |
| **01.05.20** | Круговая  тренировка | 6 | 8 раз  каждое  упражнение | 84 | 126 | 108  2 мин | 120 | 17мин  84 | 32 мин | 5  слабая | 46%  малая | Поддерживающий |
| **06.05.20** | Круговая  тренировка | 6 | 8 раз  каждое  упражнение | 78 | 120 | 108  2 мин | 126 | 5 мин  108 | 30 мин | 5  слабая | 48%  малая | Поддерживающий |
| **15.05.20** | Индивидуальная  круговая  тренировка | 6 | Кол-во раз  в каждом  упражнении | 72 | 114 | 102  2 мин | 120 | 7 мин  102 | 26 мин | 5  слабая | 45%  малая | Поддерживающий |

**Сравнительный анализ:**

Кол-во и сами упражнения остались теми же, но в отличии от предыдущих занятий для каждого упражнения были выбраны оптимальные по ощущениям дозировки. Интенсивность во всех 3х занятиях малая, в следствии чего не было достигнуто высоких значений ЧСС и в последних двух занятиях восстановления ЧСС заняло небольшие время. Благодаря поддерживающему режиму отличная оценка самочувствия и слабая степень утомления во всех 3х занятиях.

Для меня наиболее приемлемым является 3ий вариант, с возможностью для каждого упражнения выставлять свои значения дозировки.

**Упражнения круговой тренировки**

**К заданию № 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | дозировка | время отдыха  между упр-ми |
| 1 | **«Поочередное поднимание колен»** (кол-во раз каждой ногой) из исходного положения основная стойка (стоя , руки двигаются свободно); | 12 | 10 сек |
| 2 | **«Отжимания»** (кол-во раз): Ю – из упора лежа; Д – из упора стоя на коленях | 6 | 10 сек |
| 3 | **«Колено-локоть»** (кол-во раз каждой стороной) из положения лежа на спине, руки за головой, поднимая туловище и отрывая ногу от пола левым локтем коснуться правого колена  и и.п., тоже др. стороной. | 4 | 10 сек |
| 4 | **Приседания на 2-х ногах** (кол-во раз), приседая руки идут вперед, выпрямляя ноги руки опускаются вниз. | 10 | 10 сек |
| 5 | Из положения лежа на животе, руки вверх, одновременное отрываем туловище и ноги от пола (кол-во раз). | 8 | 10 сек |
| 6 | **«Ягодичный мостик»** (8-10 раз), из положения лежа на спине ноги согнуты, поднимаем и опускаем таз. | 12 | 10 сек |