**Выполнил: Осипенко Д., 595гр,**

**Индивидуальный план физической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Занятия с большой  нагрузкой | Занятия с умеренной  нагрузкой |
| Понедельник | - | 15-20мин(8.40-9.00) |
| Вторник | - | 20-30мин(10.20-10.50) |
| Среда | 1час(15.00-16.00) | - |
| Четверг | - | 15-20мин (8.40-9.00) |
| Пятница | 1час(15.00-16.00) | - |
| Суббота | - | 20-30мин(11.30-12.00) |
| Воскресенье | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни  недели | **Занятия с большой нагрузкой** | | | | | | | **Занятия с умеренной нагрузкой** | | | | | | |
| Вид  занятия | начало-  конец  Занят. | Всего  времени | ЧСС (пульс) | | | Оценка  Самочувст. | Вид  занятия | начало  конец  Занят. | Всего  времени | ЧСС (пульс) | | | Оценка  Самочувст. |
| до | Во время | после | до | Во  время | после |
| Понедельник |  |  |  |  |  |  |  | УГГ | 8.40,  8.57 | 17мин | 66 | - | 78 | 5 |
| Вторник |  |  |  |  |  |  |  | ЛФК | 10.20,  10.48 | 28мин | 72 | 96 | 84 | 5 |
| Среда | ОФП | 15.00,  15.49 | 49мин | 78 | 108 | 90 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |  |  |  |  | УГГ | 8.40,  9.00 | 17мин | 66 | - | 78 | 5 |
| Пятница | ОФП | 15.00,  15.56 | 56мин | 84 | 112 | 96 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |  |  |  |  | ЛФК | 11.30,  11.55 | 25мин | 78 | 102 | 90 | 5 |
| Воскресенье | ВЫХОДНОЙ | | | | | | | | | | | | | |