**Выполнил: Осипенко Д., 595гр,**

**Предыдущий план**

**индивидуальной физической подготовки**

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

**Анализ:**

В данном плане слишком большой разрыв между занятиями с большой нагрузкой, и не равномерно расставлены занятия с умеренной нагрузкой

**Новый план**

**индивидуальной физической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Занятия с большой  нагрузкой | Занятия с умеренной  нагрузкой |
| Понедельник | - | ЛФК – 20-30мин(10.00-10.30) |
| Вторник | ОФП  1час(15.00-16.00) | УГГ – 15-20мин(8.00-8.20) |
| Среда |  | ЛФК – 20-30мин(10.20-10.50) |
| Четверг | ОФП  1час(15.00-16.00) | УГГ – 15-20мин(8.40-9.00) |
| Пятница |  | ЛФК – 20-30мин(9.20-9.50) |
| Суббота | Индивидуальная круговая тренировка  20-30мин(17.00-17.30) | УГГ – 15-20мин(10.00-10.20) |
| Воскресенье | - | - |

**Сравнительный анализ** планов индивидуальной физической подготовки:

Были более равномерно распределены занятия, без больших перерывов для занятий с большой нагрузкой, чтобы тело не отвыкало от нагрузки, но и не так часто, чтобы успевать восстановиться. По тому же самому принципу были расставлены занятия с умеренной нагрузкой, но ввиду их не такой высокой энергозатраты и хорошего самочувствия после их выполнения, было решено занимается ими каждый день(кроме воскресенья).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни  недели | **Занятия с большой нагрузкой** | | | | | | | **Занятия с умеренной нагрузкой** | | | | | | |
| Вид  занятия | начало-  конец  Занят. | Всего  времени | ЧСС (пульс) | | | Оценка  Самочувст, степень  утомления | Вид  занятия | начало  конец  Занят. | Всего  времени | ЧСС (пульс) | | | Оценка  Самочувст, степень  утомления |
| до | Во время | после | до | Во  время | после |
| Понедельник |  |  |  |  |  |  |  | ЛФК | 10.00,  10.25 | 25мин | 72 | 96 | 84 | 5  Слабая |
| Вторник | ОФП | 15.00,  15.45 | 45мин | 78 | 108 | 90 | 4  Легкая | УГГ | 8.00,  8.17 | 17мин | 66 | - | 78 | 5  Слабая |
| Среда |  |  |  |  |  |  |  | ЛФК | 10.20,  11.43 | 23мин | 78 | 96 | 90 | 5  Слабая |
| Четверг | ОФП | 15.00,  15.53 | 53мин | 84 | 112 | 96 | 5  Легкая | УГГ | 8.40,  8.55 | 15мин | 72 | - | 78 | 5  Слабая |
| Пятница |  |  |  |  |  |  |  | ЛФК | 9.20,  9.45 | 25мин | 78 | 102 | 90 | 5  Слабая |
| Суббота | И.К.Т | 17.00,  17.27 | 27мин | 84 | 102 | 90 | 5  Слабая | УГГ | 10.00,  10.13 | 13мин | 66 | - | 84 | 5  Слабая |
| Воскресенье | ВЫХОДНОЙ | | | | | | | | | | | | | |

Анализ:

Интенсивность во всех занятиях малая, в следствии чего не было достигнуто высоких значений ЧСС. Благодаря поддерживающему режиму отличная оценка самочувствия и слабая/легкая степень утомления во всех занятиях.