**Выполнил: Осипенко Данил. 595., Задание № 13 ЛФК, Тесты**

**Индивидуальный план физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели,  дата  занятия | Вид  занятия | Время,  затраченное  на занятие | количество  упражнений  (м, км) | До-  зи-  ров-  ка | 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 |
| Среда  02.12.20 | **ЛФК** | **15 мин** | **14 упр.** | **8** | **78** | **108** |  | **1** | **5** | **Легкая** |
| Суббота  05.12.20 | **ЛФК** | **15 мин** | **14 упр.** | **8** | **72** | **114** |  | **1** | **5** | **Легкая** |

**Анализ выполнения занятий:**

Из предложенного комплекса ЛФК сделал все, кроме упражнений затрагивающих шею. После выполнения комплекса приятные ощущения настигали мое тело.

**Тесты оценки функциональной и физической подготовленности**

Выполнил студент Осипенко Данил. 595 гр.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Противопоказания к выполнению теста (п/п) | Еденица  измерения | Результат теста | Оценка теста | Дата выполнения |
| **Тесты функциональной подготовленности** | | | | | |  |
| 1 | Частота дыхания | - | Кол-во раз  в 1 мин | 12 |  | 01,12,20 |
| 2 | Проба Ромберга | - | 15 сек | норма | 4 |
| 3 | Лестничная проба | - | Уд/мин | 102 |  |
| 4 | Теппинг-тест | - | 10 сек  Кол-во точек в каждом  квадрате | 6 |  |
| **Тесты физической подготовленности** | | | | | |  |
| 1 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты ( поясница прижата к полу во время выполнения теста) | - | Кол-во раз | 20 | 5 | 01,12,20 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Ю), в упоре стоя на коленях (Д) | - | Кол-во раз | 15 Ю | 3 | 6,12,20 |
| 3 | Приседания на двух ногах | шея | Кол-во раз |  |  |  |
| 4 | «Лодочка» из и.п. лежа на животе |  | мин, сек | 1,20 | 3 | 6,12,20 |
| 5 | Наклон туловища вперед из и.п. сед ноги вместе, носки смотрят вверх |  |  |  | **«Хорошо» -** едва касаетесь стоп кончиками пальцев |

Примечание: **если затрудняетесь поставить оценку за выполнение теста, оставьте эту колонку пустой, проставьте только свой результат.**