**Выполнил: Осипенко Д.В., 595гр, Задание № 11 Аэробная тренировка, профилактика варикоза**

**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 |
| Понедельник  16.11.20 | **Аэробная**  **тренировка** | **24 мин** | **много** | **разная** | **72** | **126** |  | **3** | **3(может даже 2)** | **большая** |
| Пятница  20.11.20 | **Проф. варикоза** | **5 мин** | **9** | **10** | **78** | **90** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Воскресенье  22.11.20 | **ОФП**  **видео** | **16 мин** | **10 упр.** | **8** | **84** | **102** |  | **1** | **5** | **легкая** |

**Анализ выполнения занятий:**

**Не люблю быстрые и интенсивные упражнения, меня они сильно утомляют, хотя на теле или боле в мышцах это не как не отражается(возможно это связанно с моей шеей), в этой аэробной тренировке было тоже самое, я старался делать в темпе инструктора(я пробовал считать упражнения, но из-за сосредоточенности на видео иногда забывал про это и в итоге забил(\*простите)), первые 20 минут слегка попотел, утомился, ну а завершающие 5 минут отдышался, попробовал расслабится.**

**Упражнения по проф. варикоза проблем не вызвали, слегка напряглись мышцы в ногах, могу сказать что мне понравился массаж в конце .**

**С ОФП все как и раньше, легко и просто.**