**Выполнил: Осипенко Д.В., 595гр, Задание № 14 Здоровый позвоночник**

**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  7.12.20 | **Здоровый**  **позвоноч-к** | **28 мин** | **37 упр.** | **10** | **90** | **114** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Среда  9.12.20 | **ОФП**  **видео** | **15 мин** | **10 упр.** | **8** | **78** | **108** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Пятница  11.12.20 | **Здоровый**  **позвоноч-к** | **28 мин** | **37 упр.** | **10** | **72** | **108** |  | **1** | **5** | **значительная,** |
| Воскресенье  13.12.20 | **ОФП**  **видео** | **18 мин** | **10 упр.** | **8** | **84** | **102** |  | **1** | **5** | **легкая** |

**Анализ выполнения занятий:**

В данном комплексе я сделал все кроме 3-4 упражнений на шею. Моя деревянная растяжка вызывала напряжение в ногах во время лежачих упражнения. Ну а так все хорошо, больше проблем никаких не было.