**Выполнил: Осипенко Д.В., 595гр., Задание № 12 Пилатес, гимнастическая палка, растяжка.**

**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  23.11.20 | **Аэробная**  **тренировка** | **24 мин** | **много** | **разная** | **84** | **132** |  | **3** | **3** | **большая** |
| **Растяжка** | **8 мин** | **6** | **8** | **132** | **90** |  | **1** | **4.5** | **легкая** |
| Среда  25.11.20 | **ОФП**  **видео** | **16 мин** | **10** | **8** | **84** | **106** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Пятница  27.11.20 | **Пилатес** | **27 мин** | **20** | **8** | **72** | **120** |  | **1** | **5** | **легкая** |
| Воскресенье  29.11.20 | **Гимнаст. палка** | **14 мин** | **15** | **6** | **78** | **114** |  | **1** | **5** | **легкая** |

**Анализ выполнения занятий:**

Растяжка, ОФП, Пилатес и гимн. палка дались относительно просто, не доставив каких-либо трудностей или неприятных чувств. Аэробная тренировка надеюсь скоро закончится …