**Выполнил: Осипенко Д.В., 595гр., Задание № 1 ЛФК**

**Обязательная часть 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**  **8.03.21** | **МИНИ-КОМПЛЕКС ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА** | **10мин** | **9** | **Как на видео** | **72** | **96** |  | **1** | **5** | **Легкая** |
| **Среда**  **10.03.21** | **МИНИ-КОМПЛЕКС ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА** | **10мин** | **9** | **Как на видео** | **84** | **90** |  | **1** | **5** | **Легкая** |

**Анализ выполненного занятия:**

После выполнения данного комплекса почувствовал некую расслабленность в районе шеи и плеч. Проделал все упражнения.