**Выполнил: Осипенко Данил, 595 группа, Оздоровительная ходьба+ 300м, Утренняя гимнастика**

**Таблица результатов выполнения программы по оздоровительной ходьбе и ЛФК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели,  дата  занятия | Вид  занятия | Время,  затраченное  на занятие | Дистанция,  пройденная  на занятии  (м, км)/  количество  упражнений | Показатели пульса (ЧСС) | | Оценка самочувствия  после занятия  (по 5бальной системе) | Степень утомления  (легкая, значительная,  очень большая) |
| до занятия | после занятия |
| Понедельник | Ходьба | 25 мин | 1.6 км | 102 | 138 | 4 | Значительная |
| Вторник | УГГ | 13 мин | 9 | 78 | 102 | 5 | Легкая |
| Среда | Ходьба | 27 мин | 1.6 км | 84 | 132 | 5 | Значительная |
| Четверг | Ходьба | 20 мин | 1,6 км | 90 | 146 | 4 | Значительная |
| УГГ | 10 мин | 9 | 84 | 108 | 5 | Легкая |
| Пятница | Ходьба | 23 мин | 1,6 км | 90 | 140 | 4 | Значительная |

**Анализ выполнения занятий:**

Были проведены занятия по оздоровительной ходьбе, после которых я получал прилив сил на оставшуюся часть дня. Из предложенного комплекса УГГ были проделаны упражнения, не включающие в себя запрокидывание шеи(2 упражнение), в остальном этот комплекс помог проснуться.