**Выполнил: Осипенко Данил, 595 группа, Оздоровительная ходьба+ 300м, комплекс ЛФК**

**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 | ЛФК | 22 мин | 18 | 84 | 102 | 4 | легкая |
| Оздоровительная  ходьба | 25 мин | 1,3 км | 90 | 132 | 4 | значительная |
| Вторник | УГГ | 20 мин | 12 | 66 | 78 | 5 | легкая |
| Оздоровительная  ходьба | 27 мин | 1,45 км | 90 | 108 | 5 | Значительная |
| Среда | Оздоровительная  ходьба | 30 мин | 1,6 км | 84 | 140 | 4 | Значительная |
| Четверг | ЛФК | 20 мин | 17 | 78 | 96 | 5 | Легкая |
| Оздоровительная  ходьба | 31 мин | 1,6 км | 90 | 146 | 4 | Значительная |
| Пятница | УГГ | 17 мин | 12 | 66 | 84 | 4 | легкая |
| Оздоровительная  ходьба | 28 мин | 1,6 км | 96 | 132 | 4 | Значительная |

**Анализ выполнения занятий:**

Из-за того, что я болел предыдущие две недели (да и эту тоже), я заново сделал установочные показатели по оздоровительной ходьбе и во вторник и среду увеличивал дистанцию на 150 метров в итоге придя к нужным +300 метров от начальных значений. Некоторые упражнения ЛФК напомнили упражнения по йоге, подарив некоторую легкость телу. После занятий оздоровительной ходьбы слегка болели стопы. В итоге мое не лучшее самочувствие чутка улучшилось.