**Кафедра «Физическое воспитание» МТУСИ**

**Дневник самоконтроля**

студента *Федорова Данилы Артемовича* гр. *БАП2201* ф-т *ЦЭиМК*

**по дисциплине «Физическая культура»**

**в первом семестре 2022/23 учебного года**

Ведущий преподаватель Саблин А.Б.

**Индивидуальный комплекс упражнений**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **(описание упражнения)** | **Показатели объемов выполненных упражнений (дозировка)** | | | | |
| **Дата**  *10.09.2022* | **Дата**  03.10.2022 | **Дата**  17.10.2022 | **Дата**  08.11.2022 | **Дата**  14.11.2022 |
| 1. | Показатели ЧСС  (в покое) | *82* | 78 | 81 | 77 | 79 |
| 2. | Упражнение (наклон головы, вправо-влево) | *1х8* | 1x20 | 1x20 | 2x10 | 2x10 |
| 3. | Упражнение (поворот головы вправо-влево с задержкой) | *1х8* | 1x10 | 2x10 | 2x8 | 2x8 |
| 4. | Упражнение (одновременное сгибание – разгибание кисти руки в лучезапястном суставе | *1х8* | 1x15 | 1x10 | 1x12 | 1x12 |
| 5. | Упражнение круговорот туловищем | *1х8* | 1x10 | 1x15 | 1x15 | 1x15 |
| 6. | Упражнение круговорот тазом | *1х8* | 1x10 | 1x15 | 1x10 | 1x10 |
| 7. | Упражнение «Мельница» | *1х12* | 1x12 | 1x10 | 1x15 | 1x15 |
| 8. | Упражнение наклоны вперед | *1х12* | 2x10 | 2x10 | 3x10 | 3x10 |
| 9. | Упражнение круговорот суставов колен | *2х10* | 1x15 | 1x15 | 1x15 | 1x15 |
| 10 | Показатели ЧСС | *88* | 90 | 93 | 91 | 93 |
| 11. | Упражнение приседания | *2х10* | 5x10 | 5x10 | 4x10 | 4x10 |
| 12. | Упражнение планка | *2х30 сек* | 1x45 сек | 1x50 сек | 1x40 сек | 1x40 сек |
| 13. | Упражнение выпады | *2х15* | 1x10 | 1x10 | 1x10 | 1x10 |
| 14. | Упражнение на растяжку задней поверхности бедра | *1х8* | 1x5 | 1x5 | 1x6 | 1x6 |
| 15. | Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса | *2х20* | 1x30 | 2x25 | 2x25 | 2x25 |
| 16. | Упражнение на растяжку передней поверхности бедра | *1х8* | 1x5 | 1x5 | 1x6 | 1x6 |
| 17. | Отжимание от пола | *2х18* | 5x10 | 5x10 | 5x10 | 5x10 |
| 18. | Упражнение на укрепление мышц спины (лодочка) | *2х20* | 1x10 | 1x15 | 1x16 | 1x16 |
| 19. | Бег на месте в высоком темпе | *2х15сек* | 1x20 сек | 1x25 сек | 1x30 сек | 1x30 сек |
| 20. | Показатели ЧСС сразу после работы | *100* | 113 | 117 | 109 | 110 |
| 21. | Показатели ЧСС (восстановление за 1 мин.) | *92* | 106 | 108 | 105 | 106 |
| 22. | Самочувствие | *отличное* | Отличное | Отличное | Отличное | Отличное |